

# Preparação para a competição e o papel do treinador na gestão do plantel

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

**Orientador:** José Guilherme Granja Oliveira

**José Eduardo Silva**

Porto, 2019

### **Ficha de catalogação:**

Silva, J. (2019). *Preparação para a Competição e o Papel do Treinador na Gestão do Plantel*. Porto: Silva, J. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; LIDERANÇA; MODELO DE JOGO; PROCESSO DE TREINO.

## Agradecimentos

Este trabalho representa o culminar de vários momentos de reflexão pessoal e de algumas inquietações, resultando num processo de aprendizagem ao longo de um período, nem sempre fácil, mas deveras estimulante e gratificante. Deste modo, gostava de realçar que esta conquista, ainda que com os seus altos e baixos, é dedicada àqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para que pudesse concluir mais uma longa etapa. A vocês, pais, por toda a paciência, envolvimento, disponibilidade e contribuição para que pudesse ser sempre melhor. Um enorme obrigado, por permitirem que pudesse sonhar mais alto. A ti, Catarina, irmã mais nova, que, apesar de nem sempre estares presente, me transmitiste uma energia positiva ao longo desta jornada. Ao meu tio Filipe, pelas horas perdidas e motivação dadas para que pudesse terminar este projeto. A todos os meus amigos que, mais ou menos presentes, acreditaram que este era o rumo a seguir e me aconselharam sabiamente durante este período. A ti, Sofia, por teres sido o meu porto de abrigo ao longo de tantos anos e por todos os momentos em que me mostraste que o caminho somos nós que o traçamos. Por toda a motivação dada, por toda a paciência e amor que sempre me deste. Um obrigado terno e sincero da minha parte.

Agradecer igualmente à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por ter sido a minha segunda casa durante estes cinco longos anos. Recordo com bastante saudade e carinho inúmeros momentos vividos.

Ao meu orientador institucional, Professor Doutor José Guilherme Oliveira, por todo o auxílio e disponibilidade prestados ao longo deste percurso.

Ao Paços de Ferreira, pela oportunidade, sinceridade e transparência oferecidas ao longo deste trajeto.

A todos aqueles que, apesar da minha fraca memória, fizeram parte deste caminho e permitiram que o mesmo se tornasse mais prazeroso.



## Índice Geral

Agradecimentos .....	iii
Índice de Figuras.....	vii
Lista de abreviaturas .....	ix
Resumo .....	xi
Abstract .....	xiii
I - Introdução .....	3
1.1 Objetivos e estrutura do relatório de estágio .....	5
II - Contextualização da prática .....	9
2.1 Macro Contexto .....	9
2.1.1 O treinador... Da liderança ao treino .....	9
2.1.2 O jogo de futebol... ..	13
2.1.3 Ser jogador... ..	16
2.1.4 Modelo de jogo .....	18
2.1.5 O processo de treino.....	21
2.1.6 Relação treino-jogo .....	23
2.2 Contexto institucional .....	26
2.2.1 Caracterização do clube.....	26
2.2.2 Conquistas: apoiado pelo <i>site</i> .....	28
2.2.3 Caracterização dos Recursos Humanos .....	28
2.2.3.1 Órgãos Sociais .....	28
2.2.3.2 <i>Staff</i> dos Sub.17 .....	29
2.2.4 Caracterização das condições de trabalho.....	29
2.2.4.1 Instalações .....	29
2.2.4.2 Recursos materiais.....	30
2.2.5 Contexto de natureza funcional.....	30
III - Desenvolvimento da prática .....	35
3.1 Expectativas iniciais .....	35
3.2 Objetivos .....	36
3.2.1 Objetivos pessoais .....	36
3.2.2 Objetivos desportivos .....	37
3.2.3 Objetivos de formação.....	37
3.2.4 Objetivos de preparação .....	38

3.2.4.1 Ao nível da condição física.....	38
3.2.4.2 Ao nível da condição psíquica.....	38
3.2.4.3 A nível técnico-tático .....	38
3.3 Caracterização da equipa de Sub-17 .....	39
3.4 Modelo de Jogo adotado.....	40
3.5 Sistema de Jogo utilizado.....	41
3.5.1 Organização ofensiva.....	42
3.5.1.1 1ª Fase de Construção.....	43
3.5.1.2 2ª Fase de construção (Criação) .....	45
3.5.1.3 3ª Fase de construção (Finalização) .....	45
3.5.1.3.1 Zonas de finalização:.....	45
3.5.2 Ações importantes.....	48
3.5.3 Transição defensiva .....	49
3.5.4 Organização defensiva.....	51
3.5.4.1 Indicadores de pressão .....	51
3.5.5 Transição ofensiva .....	64
3.6 Padrão semanal .....	65
3.7 Implementação das atividades .....	67
3.8 Operacionalização do padrão semanal .....	69
3.9 Caracterização da competição .....	81
3.9.1 Campeonato Nacional de Sub17 .....	81
3.10 Barreiras e estratégias de remediação.....	82
3.11 Resultados do trabalho desenvolvido.....	83
IV - Desenvolvimento profissional .....	89
V - Considerações finais .....	97
5.1 Perspetivas futuras.....	99
VI - Referências bibliográficas.....	103

## Índice de Figuras

Figura 1 - Vista aérea do Complexo Desportivo do FC Paços de Ferreira.....	30
Figura 2 - Sistema Tático Principal.....	41
Figura 3 - 1ª Fase de Construção .....	43
Figura 4 - Construção a 3.....	44
Figura 5 - Situação de finalização 1 .....	46
Figura 6 - Situação de finalização 2 .....	46
Figura 7 - Situação de finalização 3 .....	47
Figura 8 - Situação de finalização 4 .....	47
Figura 9 - Reação à perda e pressão no portador da bola.....	50
Figura 10 - Obrigar o adversário a jogar fora da nossa estrutura.....	50
Figura 11 - Pressão efetuada pelo avançado.....	52
Figura 12 - Condicionamento das linhas de passe.....	53
Figura 13 - Referência em profundidade .....	53
Figura 14 - Posicionamento defensivo do MO.....	54
Figura 15 - Comportamento defensivo do MO em função dos outros médios..	55
Figura 16 - Pressão alternada do avançado .....	55
Figura 17 - Pressão efetuada pelo Ala do lado da bola.....	56
Figura 18 - Comportamento defensivo do MA do lado contrário à bola .....	57
Figura 19 - Comportamento defensivo do MC do lado da bola .....	58
Figura 20 - Comportamento defensivo situação 2.....	59
Figura 21 - Comportamento defensivo MC do lado contrário à bola .....	60
Figura 22 - Comportamento defensivo situação 2.....	60
Figura 23 - Comportamento defensivo DL do lado da bola .....	61
Figura 24 - Comportamento defensivo do DC do lado da bola.....	62
Figura 25 - Comportamento defensivo do DC do lado contrário à bola.....	63
Figura 26 - Comportamento defensivo do DL contrário à bola .....	64
Figura 27 - Transição agressiva vs segura.....	65
Figura 28 - Padrão Semanal .....	67
Figura 29 - Unidade de treino de 2ª Feira .....	72
Figura 30 - Unidade de treino de 4ª Feira .....	75
Figura 31 - Unidade de treino de 5ª Feira .....	77
Figura 32 - Unidade de treino de 6ª Feira .....	79





## **Lista de abreviaturas**

MO – Médio Ofensivo;

MA – Médio Ala;

MC – Médio Centro

DL – Defesas Laterais;

DC – Defesas Centrais;

MJ – Modelo de Jogo;

GR – Guarda-Redes.



## Resumo

O Futebol constitui-se como uma das modalidades desportivas mais populares e impactantes em todo mundo. De facto, o seu crescimento exponencial acaba por ter repercussões no desenvolvimento da nossa sociedade, já que este apresenta-se como um desporto que se relaciona com as mais variadas áreas.

Sendo um desporto adorado por muitos e praticado por jovens de todo o mundo, o treinador assume um papel vital no crescimento dos jovens enquanto praticantes de futebol, bem como membros ativos de uma sociedade. Deste modo, os treinadores devem ser capazes de realizar um leque variado de tarefas, assim como possuir uma boa capacidade de liderança e de gestão, que lhes permita adaptarem-se a qualquer circunstância e poder, assim, estar em sintonia com o grupo de trabalho.

Este relatório de estágio profissionalizante foi desenvolvido no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com o propósito de relatar as experiências, vivências e aprendizagens adquiridas ao longo de uma época desportiva.

O presente relatório, além de retratar o desenvolvimento da prática e o trabalho realizado durante o período de estágio, visa também enquadrar todo o processo de estágio segundo um quadro reflexivo.

A realização deste relatório permitiu compreender que a relação do treinador com os seus jogadores é fundamental para que o grupo se mantenha unido e direccionado para um objetivo comum. Mais ainda, tendo em conta a panóplia de funções que um treinador deve ser capaz de desempenhar, considera-se ser de cariz importante que o treinador possua uma equipa técnica, igualmente capaz e em sintonia com as suas ideias.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; LIDERANÇA; MODELO DE JOGO; PROCESSO DE TREINO;



## **Abstract**

Football is seen as one of the most popular and impactful sports in the world. In fact, its exponential growth ultimately has repercussions on the development of our society, as it presents itself as a sport that relates to many areas.

Being a sport loved by many and practiced by youngsters around the world, the coach plays a vital role in their growth as football players and active members of a society. Moreover, coaches should be able to perform a wide range of tasks, as well as master their leadership and management skills, allowing them to adapt to any circumstance and improve their chemistry with the team.

This professional internship report was developed within the 2nd cycle in Sports Training, specializing in High Performance Training of the Faculty of Sport of the University of Porto and its purpose was to present the many experiences acquired throughout the sports season. In addition, despite reporting most of the work carried out, also allows the internship process to be seen as a reflective framework.

Ultimately, the undergoing of this internship made me understand that the relationship between coach and players is definitely important to keep the team united and focused in the main goal or purpose. Furthermore, taking into account all the different tasks the coaches must perform, I believe it is advised to have a skillful and knowledgeable staff, in order to everything and everyone in tune.

KEYWORDS: FOOTBALL, LEADERSHIP, GAME MODEL, PRACTICE.



# Capítulo I – Introdução

---







## I - Introdução

Como modalidade mais praticada em todo o mundo, o futebol é visto e sentido por muitos como se de uma religião se tratasse. De facto, os eventos futebolísticos juntam pessoas de todo o mundo, numa diversidade e numa dimensão nunca vistas.

Ser jogador de futebol é o sonho de muitos, mas este está apenas ao alcance de alguns. Na verdade, ser jogador de alto rendimento requer um conjunto de fatores, quer de natureza física, quer de natureza psicológica, para que exista um progresso constante. Nesta linha de pensamento, Garganta (1991) defende que a qualidade do jogo de futebol é fortemente influenciada pela presença de determinadas características nos jogadores, entre as quais a “determinação, concentração, disciplina, rigor, inteligência e potencial físico, psíquico e tático-técnico.” (Garganta,1991, p.196).

Assim, nos dias de hoje, o futebol de formação desempenha um papel crucial no desenvolvimento de possíveis jogadores profissionais, comparando-se com uma espécie de investimento a longo prazo. Também Frade (cit. por Dias, 2005 p.105) alerta que “a Formação é importante, mas a formação pode ser formatação e pode ser deformação. A boa formação é exigente e difícil”. Como tal, para que o processo de evolução seja constante e benéfico, cabe às entidades formadoras de jogadores, ou seja, os clubes e respetivos treinadores oferecerem as ferramentas necessárias para que tal aconteça. Deste modo, para Pacheco (2001) a escola tradicional pode ser comparada à escola de futebol, já que os objetivos conseguem ser semelhantes: enquanto na primeira o objetivo passa por integrar os alunos na sociedade ativa, na outra trata-se de integrar os jogadores nas equipas seniores, através de uma formação adequada. Para que haja uma formação progressiva e direcionada para a maximização do rendimento dos jogadores de uma equipa torna-se fundamental que haja um investimento em treinadores que demonstrem capacidade para liderar, gerir, conduzir e melhorar os jogadores, onde estes são guiados por uma ideia comum e com um propósito.

Assim sendo, é possível perceber que formar jovens futebolistas é algo tão importante que só deve ser feito por “quem sabe” (Pinto, 1991). Na mesma linha de pensamento, o mesmo defende que se trata de uma área bastante complexa que envolve o conhecimento de vários aspetos metodológicos e dinâmicas de grupo e que, portanto, tem de ser feito por alguém que domine tais conhecimentos (Pinto, 1991).

Deste modo, com o propósito de poder aprender mais sobre o mundo do futebol e estar inserido num contexto de formação próximo do alto rendimento, surgiu a possibilidade de realizar um estágio profissionalizante no escalão de sub17 do Paços de Ferreira. Dada esta possibilidade, pretende-se com este estágio analisar e compreender todo o processo de treino realizado ao longo de uma época desportiva, através de reflexões críticas e fundamentadas, com o objetivo de adquirir o máximo de conhecimento e competências possíveis.

O estágio profissionalizante é parte integrante do quadro legal das exigências requeridas para a conclusão do mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, assim como a obtenção do grau II de treinador de futebol.

## **1.1 Objetivos e estrutura do relatório de estágio**

Os objetivos deste relatório passam por relatar as vivências experienciadas ao longo de uma época desportiva, bem como refletir com complexidade acerca das dificuldades sentidas e dos momentos de aprendizagem que foram adquiridos. Por outro lado, estar no terreno de jogo e poder intervir na resolução dos problemas advindos das crenças e dúvidas dos jogadores relativamente ao processo de treino seria algo bastante gratificante.

De forma a cumprir todos os requisitos necessários para a realização do relatório de estágio, o presente documento encontra-se estruturado com os seguintes capítulos:

- Introdução, onde se encontra contemplado o estado de conhecimento, os objetivos e estrutura do relatório de estágio. É possível observar ainda o enquadramento legal e institucional do estágio.
- Contextualização da prática, onde se encontra presente o macro contexto concetual, realizado a partir da revisão da literatura. Consta também toda a informação relativa ao local de realização do estágio, além das minhas funções enquanto estagiário.
- Desenvolvimento da prática, referente ao trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva.
- Desenvolvimento profissional, espaço dedicado às reflexões críticas sobre todo o processo vivenciado e o desenvolvimento pessoal e profissional alcançado.
- Considerações finais, onde foi feita uma síntese das experiências vivenciadas, bem como as perspetivas para o futuro.
- Referências bibliográficas utilizadas para a sustentação do relatório.



## **Capítulo II – Contextualização da Prática**

---





## **II - Contextualização da prática**

### **2.1 Macro Contexto**

#### **2.1.1 O treinador... Da liderança ao treino**

O treinador de futebol apresenta-se como uma peça fundamental para que o desenvolvimento dos jogadores seja o mais proveitoso possível.

Durante a primeira metade do Século XX, a função do treinador passava fundamentalmente por organizar o treino e escolher a equipa (Birkinshaw & Crainer, 2005). No entanto, atualmente, sabe-se que é fulcral possuir certas capacidades e competências para se ter sucesso nesta profissão. Barreto (1998) consente que o treinador tem de ser um especialista na sua modalidade, isto é, deve possuir um conhecimento profundo nos diversos fatores de rendimento (tática, técnica, física, psicológica e estratégica). No entanto, para que possa construir essas competências e aplicar os conhecimentos de forma correta e contextual, é necessário um acompanhamento próximo de alguém mais experiente e que aconselhe na dúvida e corrija no erro (Soares, 2010). Cushion e colaboradores (2003) defendem que este aconselhamento e proximidade só são possíveis através de diversas experiências supervisionadas no terreno, com o aprendiz e supervisor a considerar as diferenças, refletir, errar e aprender, testando os diferentes conhecimentos adquiridos na teoria e adaptando-os a cada situação. Ser treinador requer capacidade de adaptar, de gerir, de arriscar e de inovar, isto porque a profissão de treinador requer, acima de tudo, competências pedagógicas e sociais (Santos et al, 2010). O treinador deve, para além do domínio dos conteúdos de treino e áreas afins, ter a capacidade para saber lidar com os atletas ou quaisquer outros intervenientes, influenciando-os – sem nunca descurar os padrões éticos –, a saber gerir situações conflituosas e problemáticas.

Segundo Rosado e Mesquita (2008), o treinador terá de ser uma pessoa culta, esperando-se que essa cultura alargada lhe permita corresponder às expectativas dos atletas, desenvolver processos de autoformação e de inovação,

competências de exercício da profissão que exigem uma formação de base, cada vez mais elevada.

O treinador de excelência deve possuir conhecimento prático, mas também, simultaneamente, conhecimento académico, até porque as habilitações literárias sozinhas não podem ser usadas como preditores da eficácia do treinador (Weller, 2013).

Arsène Wenger e Johan Cruyff (s.d) referem que o verdadeiro treinador é aquele que *“ama o jogo e quer partilhar com os seus jogadores uma filosofia de vida, uma forma de ver o futebol”*.

Em suma, e apesar de não existir uma receita para se ser treinador de excelência, treinadores com “mente de qualidade” capacita os mesmos a serem capazes de aplicar apropriadamente os conceitos teóricos aos problemas que emergem da prática, a implicarem-se cognitivamente e emocionalmente na atribuição de significados às decisões e ações correntes nos ambientes de prática (Mesquita, 2017).

Ao longo dos tempos, o futebol tem vindo a crescer exponencialmente, tanto em números, tendo em conta a quantidade de jovens praticantes da modalidade, como em complexidade. De facto, segundo Garganta (2001), tendo em conta esta realidade, é importante que o ensino do futebol seja feito de forma progressiva, isto é, começar com noções conhecidas e aprofundar posteriormente, partindo sempre do que é menos complexo e fácil de compreensão para aquilo que são comportamentos mais complexos de assimilar e descobrir. Como tal, cabe ao treinador assumir uma posição ativa neste processo, de forma a maximizar a performance e evolução dos jogadores.

Ser treinador de futebol exige muito mais do que colocar 11 jogadores para disputarem o jogo todas as semanas. Implica, portanto, desempenhar um leque variado e importante de funções, tais como idealizar, planificar e operacionalizar o treino, coordenar e direccionar uma equipa de jogadores para um objetivo comum, desenvolver estratégias e solucionar problemas, gerir o grupo de trabalho e promover o bem-estar e motivação geral da equipa. Para Rosado e Mesquita (2007), as funções do treinador são definidas com base



numa série de competências resultantes da mobilização, produção e uso dos diversos saberes pertinentes (científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, etc.), organizados e integrados adequadamente mediante a complexidade da ação concreta a desenvolver em cada momento da prática profissional.

Trata-se, acima de tudo, de ser um líder, educador, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, pondo em prática todo o seu conhecimento para ensinar e preparar o grupo para competir.

Sendo assim, e como “os grandes grupos não existem sem grandes líderes...” (Bennis, 2004, p.272), é função do treinador criar condições necessárias para que a gestão do grupo e respetiva preparação para a competição seja realizada de forma a existir um clima de reciprocidade entre as duas partes. Jones (2006) vê o treinador como o “maestro” de uma orquestra, destacando o seu papel de gestão, de monitorização e de organização. Dentro desta ideia, Araújo (1997, citado por Duarte, 2009), compara a função do treinador com a do gestor, na medida em que este tem de gerir uma equipa de trabalho num ambiente em constante transformação, que exige rápidas adaptações.

Na mesma linha de pensamento, Villahizán (2000, p. 39) diz que “... a liderança pode ser definida como a vontade de controlar os êxitos, a compreensão necessária para marcar um rumo e o poder de levar a cabo uma tarefa, utilizando de forma conjunta as aptidões e as capacidades de todas as pessoas...”. Numa entrevista ao jornal “The Guardian”, Yurgen Klopp, atual treinador do Liverpool FC afirma que o seu tipo de liderança passa por ter uma preocupação constante com os seus jogadores, permitindo com isto que estes se sintam importantes no grupo. Além disso, assegura ser a base para o seu sucesso.

Uma das características bastante importantes na criação de uma equipa diz respeito às relações treinador-jogador estabelecidas ao longo do tempo. No entanto, deve existir uma relação que ao mesmo tempo beneficie o processo de evolução do jogador como potenciador da qualidade da equipa, sem comprometer as funções que cada interveniente possuiu numa equipa. Para tal,

a forma de comunicar deve permitir que a mensagem que o treinador quer transmitir seja esclarecedora e ao mesmo tempo persuasiva, evitando, assim, que sejam muitas vezes criadas expectativas demasiado elevadas ou, pelo contrário, muito baixas que comprometam os níveis de motivação. Billik & Peterson (2001) corroboram com esta linha de pensamento, afirmando que uma comunicação clara permite perceber “antecipadamente potenciais problemas futuros”. Mais ainda, uma comunicação bem conseguida é a trave mestra de uma boa liderança (Billik & Peterson, 2001). Para que tal aconteça, sou da opinião de que deve existir uma relação próxima com os jogadores, pois, se compreendermos em cada momento as suas necessidades, todo o processo de treino e de preparação para a competição torna-se mais simples e fluido.

Além disso, não deve ser descurada a ideia de que os intervenientes neste processo são seres humanos, com diferentes personalidades e com interpretações diversas. Os jogadores não devem ser tratados de igual forma. Por um lado, uns precisam de sentir maior proximidade ou preferem que os motivem constantemente. Por outro, temos os jogadores que sentem a necessidade de serem provocados para conseguirem render dentro da equipa. Também Mourinho refere que a sua liderança “é humana, no sentido em que lidero um grupo de homens diferentes: idades diferentes, QI diferentes, ...; diferentes a todos os níveis (S.D., citado por Vasco, 2012: 167).

Desta forma, o treinador deve conseguir adaptar o seu estilo de liderança consoante o contexto onde está inserido. “... Não há um perfil ideal de treinador nem há um caminho para o êxito...”, como é mencionado por Houllier & Crevoisier (1993, p. 28). Ser treinador é uma função que além de exigir grande conhecimento de jogo, exige capacidade de liderar (sem abusar) e muita paciência (Araújo, 2005).

Trata-se de encontrar a estratégia que mais se adequa às ideias e princípios do treinador, criando situações que influenciem e motivem os jogadores, permitindo, assim, que estes cresçam. Isto porque também Marques (1999) considera o treinador como o principal responsável pela evolução dos jogadores e, como tal, deve possuir conhecimentos acerca das diferentes componentes que afetam essa evolução, tais como fatores biológicos, psíquicos

e sociais, de forma a poder inseri-los na sua metodologia de ensino. A parte humana é tão importante como os conceitos técnico-táticos e físicos do treino sendo, fundamental que o treinador seja um gestor, não só de aspetos relacionados com a performance, mas também de pessoas.

Em síntese, o treinador apresenta-se como o elemento chave para o sucesso desportivo das equipas e, conseqüentemente, dos seus jogadores, permitindo que estes evoluam enquanto jogadores e elementos de uma sociedade.

### **2.1.2 O jogo de futebol...**

Como modalidade desportiva, o futebol é inegavelmente o desporto mais praticado e visto em todo o mundo. De facto, Murad (2007) consente que o mesmo “é o desporto mais popular do planeta”. Mais ainda, Garganta e colaboradores (2004) referem que o Futebol emerge nas sociedades como um dos traços matriciais da nossa civilização, assumindo-se deste modo como o jogo mais praticado, visto e aclamado do planeta.

Segundo Goodall e colaboradores (2017), o futebol é um jogo coletivo, caracterizado por ser de alta intensidade, com um esforço intermitente e duração de 90 minutos.

Na opinião de Jorge Valdano (2016, p.302), o Futebol é um jogo infinito, composto pela *“memória (que nos relembra o passado), pela emoção (que é o presente) e pelos sonhos (que apontam para o futuro)”*.

De facto, o impacto mediático decorrente deste desporto acaba por, muitas vezes, camuflar a importância de outros desportos. Dito isto, é de realçar que o futebol alcançou um patamar tão elevado, que deixou de ser apenas um jogo entre duas equipas. Como refere Costa (2004, p. 55), *“o Futebol é um microcosmo da sociedade e um espelho da mesma em todos os seus aspetos”*.

Segundo Neves (2009), o futebol tem uma capacidade inigualável de influenciar uma sociedade, nomeadamente no domínio Sociocultural por estimular a cultura, aumentando a ocupação dos tempos livres e desenvolvendo

valores, no domínio Sociológico por exponenciar a cidadania, bem como a identidade local ou nacional, no domínio Político, por promover regimes e destacar internacionalmente os países e, no domínio Económico, pelo dinheiro que gera, por desenvolver as economias locais, como a restauração, o turismo e a construção civil, além de criar emprego com a implementação de novas profissões.

Dado o impacto gerado na sociedade atual pode ser encarado como um fenómeno Antroposocial Total (Frade, 2006). O Futebol é um fenómeno Antroposocial Total, porque é um fenómeno do Homem, no seu contexto social, sofrendo uma ontogénese resultante de todos os fatores sociais que atuam nele e ao seu redor (Frade, 2006).

Assim sendo, o futebol ocupa um lugar importante no desporto contemporâneo, uma vez que não é somente um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino (Garganta, 1997).

Sendo uma modalidade com todas as particularidades acima referidas, torna-se necessário abordar a mesma com o propósito de entender a sua singularidade e complexidade.

De acordo com Garganta e Pinto (1998), pertence a um grupo de modalidades com características comuns e que são designadas de jogos desportivos coletivos (JDC). Como tal, o jogo de futebol consiste numa interação entre duas equipas opostas e que se caracteriza por momentos de colaboração e oposição constantes, em que as equipas em confronto disputam objetivos comuns (Garganta, 1997).

Guilherme (2004) entende o jogo de futebol como um confronto de dois sistemas, que são as duas equipas, e vários subsistemas, representados pelos jogadores, que se relacionam com o objetivo de atingir um fim comum. Von Bertalanffy (2009, p. 84) define um sistema como “*um complexo de elementos em interação*”, algo que é corroborado por Morin (2007), quando refere que um sistema não pode ser visto como um elemento separado, mas sim como um todo que não se reduz à soma das suas partes, sendo, sim, constituído pelas suas

relações interativas. O primeiro autor acrescenta ainda que não devemos ter conhecimento somente das partes individualmente, mas conhecer a relação que existe entre elas, já que, qualquer mudança em alguma das partes, vai influenciar o comportamento das outras. Nesta direção, Gomes (2013) retrata a necessidade de olharmos para o futebol como um jogo coletivo constituído por individualidades que se relacionam e fazem emergir uma dinâmica num todo funcional. Como tal, torna-se necessário olhar para uma equipa de futebol como um sistema, já que os elementos que a constituem funcionam sob a forma de ligações inerentes ao “jogar” da equipa e que interagem constantemente ao longo de um jogo.

Na aparência simples de um jogo de Futebol esconde-se um fenómeno que assenta numa lógica complexa, decorrente da elevada imprevisibilidade e aleatoriedade dos factos do jogo, o que conduz a dificuldades acrescidas na previsão dos desfechos das partidas (Garganta, 1997). Desta forma, cabe aos intervenientes do jogo valerm-se das suas capacidades para ultrapassar com sucesso o maior número de imprevisibilidades possíveis e, por conseguinte, serem mais eficazes nas diferentes fases de um jogo. Durante um jogo, os participantes são confrontados com problemas de elevada complexidade para cuja resolução não existem respostas únicas ou predefinidas (Garganta & Pinto, 1998), visto existirem diversos constrangimentos associados à realização da tarefa (espaço, tempo, bola, colegas, adversários), do envolvimento (ambiente físico, social e psicológico) e de situações individuais (competências, emoções, saberes) (Davids et al., 2008).

Desta forma, o jogo de futebol é um fenómeno de grande implicação situacional no qual a predominância dos constrangimentos de natureza tática acontecem fruto de um conjunto de referências que envolve: o tipo e relação de forças (conflitualidade) entre as equipas que se defrontam, a variabilidade e a aleatoriedade do contexto em que as ações do jogo decorrem e as características das habilidades motoras específicas para os jogadores intervirem em contextos situacionais (Garganta, 2015).

Conseguimos identificar alguns padrões das equipas e prever o desenrolar de uma ou outra ação, mas não conseguimos prever o desenrolar de

todo o jogo com exatidão devido à complexidade e não-linearidade dos sistemas organizados em rede (Rebelo, 2015).

Ou seja, considerando que a organização de jogo de uma equipa é um problema de dinâmicas, ela é necessariamente complexa (Frade, 2000 citado por. Maciel, 2011), e sendo também o futebol – e tudo o que dele advém – algo complexo, toda a problemática terá de necessariamente ser encarada sob esta perspetiva.

### **2.1.3 Ser jogador...**

Ser jogador de futebol é algo ambicionado por muitos e conseguido por poucos. De facto, é algo que está ao alcance daqueles que, durante o seu percurso, reunirem as condições necessárias (mediante o contexto) para conseguirem obter o máximo de sucesso durante o máximo de tempo possível.

Efetivamente, o jogador é, em última instância, o transmissor das ideias do treinador dentro do terreno de jogo e, como tal, o futebol não consegue existir sem ele. Contudo, nem todos possuem capacidade de conjugar as ideias do treinador com a imprevisibilidade que é o jogo de futebol. Desta forma, apenas os mais talentosos conseguem colocar em prática as suas valências em função daquilo que é pretendido. O jogador talentoso é aquele que consegue em vários momentos ter uma performance acima da média (Garganta, 2006). No entanto, ao falarmos em talento, entramos num campo bastante controverso relativamente à performance desportiva de um jogador. Se por um lado há quem acredite que existem jogadores dotados de capacidades, presumindo que o sucesso advém dessa premissa; por outro, também existem jogadores que alcançaram patamares de destaque, apenas devido a outros fatores, que não as características genéticas. Se é plausível entender o talento como um atributo relacionado com o desempenho consistente e acima da norma, num dado domínio, é igualmente aceitável que, para além de pessoal e intransmissível, o talento é atualizável, ou seja, não é invariável, como aliás o comprovam os percursos de vida de vários desportistas (Araújo, 2004; Garganta, 2009, 2011).

Na verdade, segundo um artigo presente no site da Federação Portuguesa de Futebol, sabe-se que até ao momento não existe nenhum gene, ou grupo de genes, que permita prognosticar o sucesso em futebol, concluindo-se que a excelência desportiva emerge da interação das singularidades biológicas do indivíduo e das suas adaptações específicas às condicionantes dos ambientes onde ocorre a performance. Como é óbvio, podem existir características, como a capacidade física que possam, eventualmente, ser herdadas e condicionar, de alguma forma, a capacidade de executar certos gestos e ou movimentos. Contudo, e de acordo com Garganta e colaboradores (2013), constata-se que, com uma frequência pouco recomendável, persiste a ideia de que quem alcança o estatuto de “jogador de Futebol” nasce dotado de características biomotoras que certificam e garantem a sua vocação para altos desempenhos desportivos.

Assim, percebe-se que para se alcançar um nível de excelência é necessário muito mais do que suposições e crenças em genes milagrosos. Por outras palavras, o processo de treino acaba por ser o fio condutor que impulsiona e permite que o jogador cresça tática e tecnicamente de forma a tornar-se competente o proficiente nas tarefas que desempenha. *“Justifica-se assim uma cada vez maior sensibilização para o entendimento do processo de ensino e treino, na sua íntima relação com a competição, de modo a propiciar a exploração de cenários que permitam perceber a influência de certas competências e circunstâncias na otimização do desempenho e na formação pessoal dos praticantes”* (Garganta, et al., 2013)

Estudos realizados com o propósito de compreender as diferenças entre jogadores peritos e principiantes mostram que estas se manifestam, em larga medida, ao nível das capacidades cognitivas, percetivas e decisórias (Guilherme, 2014).

A crescente exigência do meio, associada a uma maior pressão dos adversários tem vindo a provocar uma supressão do espaço e do tempo para jogar, sobretudo no centro do jogo, i.e., onde a bola se encontra.

Logo, aos jogadores é reclamada uma superior versatilidade em termos de soluções motoras, que lhes permitam lidar com os eventos de jogo, melhorando a performance da equipa. (Guilherme, 2014).

Uma das soluções adotadas passa, por exemplo, pela melhoria da proficiência na utilização do pé não-preferido, aspeto referenciado num dos estudos acerca desta temática. Na verdade, Guilherme e colaboradores (2014) verificaram que o treino específico e sistemático para o pé não-preferido reduzia, de facto, a assimetria existente entre os membros inferiores, melhorando ainda o tempo de utilização desse mesmo pé no jogo.

Podemos, assim, deduzir, que uma melhor proficiência tanto do pé preferido, como do não-preferido, permite que o jogador realize uma multiplicidade de ações, com maior variabilidade e criatividade.

Como tal, o treinador apresenta um papel bastante importante como estimulador e orientador da melhoria da performance dos seus jogadores.

#### **2.1.4 Modelo de jogo**

Se recorremos à ajuda da literatura, verificamos que a definição para Modelo de jogo é, realmente, distinta de autor para autor.

De uma forma simplista e um pouco redutora, o modelo de jogo representa a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade, isto é, representa uma organização, manifestada regularmente, para cada momento (Azevedo, 2011). No entanto, a definição, assim como o próprio modelo, devem permitir que esta organização, por assim dizer, permaneça em constante evolução.

De uma forma geral, Garganta (1996) define o Modelo de Jogo como sendo um conjunto de ideias, pontos de referência fundamentais, em relação aos quais vamos aferir comportamentos. Pode ainda ser visto como um guia de todo o fenómeno (Guilherme, 1991) e como o futuro, como elemento causal do comportamento (Frade, 1985).



Se o treinador souber exatamente aquilo que pretende para a sua equipa, como quer que jogue, os comportamentos que os jogadores devem apresentar, a nível individual e coletivo, todo o processo de treino e de jogo será mais facilmente organizado e controlado (Santos, 2017). Nesse sentido, é importante, primeiramente, referir dois conceitos que devem estar presentes num treinador, antes de comandar uma equipa. São eles a conceção da sua forma de jogar e, consequentemente, o modelo de jogo. A conceção é algo que cada treinador possui de forma natural, é a sua visão do jogo, (Salgado, 2009, p. 12) do Futebol. Segundo Guilherme (2004, p. 149) a conceção está relacionada com o plano de organização das ideias enquanto o modelo permite a operacionalização dessa mesma conceção.

Na opinião de Garganta (2014, p. 88), *“Os modelos à partida quando são concetualizados e operacionalizados através do treino, através da competição não passam de mapas de referência que vão sendo alterados, até pela própria intervenção dos jogadores e das equipas. E o processo torna-se tanto mais rico quanto mais os jogadores e as equipas conseguirem enriquecer o modelo e ajudarem a transformá-lo, no sentido ascendente, para lograrem chegar cada vez mais além”*. Modelo de jogo é a ação elaborada e construída intencionalmente pelo treinador de modo a torná-lo inteligível (Castelo, 2014, cit. por Silva, 2014), isto é, que seja o mais claro e compreensível possível, para que todos possam contribuir para a constante evolução do modelo. Modelo é constituído por um conjunto de numerosos aspetos, alguns mais relacionados com opções do treinador, tais como a conceção de jogo e outros mais relacionados com os jogadores e o contexto em que estão envolvidos. Aspetos que vão desde crenças ou até mesmo histórias relacionadas com o clube ou com outros rivais. O *“Modelo é tudo”* (Maciel, 2011). O mesmo autor diz ainda que este é o ato de Modelação, é o processo, e resulta do entrecruzamento dinâmico e complexo daquilo que o treinador estabelece *â priori* com a sua operacionalização num determinado contexto, o qual, conjuntamente com a gestão que dele vai fazendo, permite que o seu “jogar”, o seu iceberg emergja, ou seja, o Modelo de Jogo. Também Garganta (2014, p. 89) corrobora com a ideia, constatando que o *“Modelo de Jogo é o modelo ideal e a conceção de jogo é o modelo de jogo adaptado às condições: à cultura do país, do clube, às*

*potencialidades e à experiência dos jogadores, ao modelo de jogo do treinador, às condições que o clube proporciona, às condições climáticas, etc.”*

Apesar de ser mais ou menos previsível em determinados aspetos, também o Modelo de jogo é permeável a tudo o que o rodeia e, como tal, por mais que estabeleçamos e acreditemos que certos padrões vão acontecer, o controlo nunca será absoluto. Desta forma, existirá sempre uma imprevisibilidade ou caos determinístico com que o treinador terá que lidar. O Modelo é sem dúvida permeável ao que o envolve, no entanto, ele é tanto mais seletivo nessa permeabilidade quanto mais consistente e coerente for a complexa e dinâmica operacionalização do processo. E o que dota de consistência e coerência o processo é o modo como o treinador gere os aspetos mais controláveis do processo (Maciel, 2011).

Assim, é necessário referenciar que existem dois planos no processo: por um lado, temos uma matriz concetual, isto é, que diz respeito à conceção de jogo idealizada pelo treinador (nível macro- previsível) e uma matriz metodológica que se reporta aos Princípios Metodológicos, ou seja, tudo aquilo que promove organização e coesão às ideias. Os grandes princípios são padrões gerais que caracterizam a equipa (Plano Macro) e os subprincípios são padrões de jogo intermédio (Plano Meso) que permitem que os princípios gerais se evidenciem (Guilherme, 2004). Os Sub dos SubPrincípios são os aspetos mais micro, de pormenor e que à priori são desconhecidos, uma vez que surgem pela dinâmica do processo e emergem sobredeterminados pelos níveis de maior complexidade, ainda que sem perda de identidade ou singularidade. Contudo, como dizem respeito à interpretação que os jogadores fazem dos princípios e subprincípios, não podem, nem devem ser planificáveis pelo treinador.

Por essa razão, não é possível estabelecê-los previamente, são particularidades que vão surgindo com o propósito de exponenciar o crescimento do meu jogar, sem perder a forma do esboço inicial e que assume uma configuração ao nível do pormenor que é única (Maciel, 2011)

Por outro lado, temos o plano do detalhe (nível micro-imprevisível). (Maciel, 2011) Segundo o professor frade, *“para o detalhe não há equação”*. Isto porque os acontecimentos vão sendo alterados a cada instante e dependem das várias constantes do jogo, como por exemplo a tomada de decisão do jogador.

Será através das ideias de jogo idealizada pelo treinador (previsível nos níveis macro e meso) que será possível ajudar os jogadores a lidarem com a imprevisibilidade (nível micro) (Tobar, 2018), direcionando as ações dos jogadores para um determinado sentido, mas sempre contextualizada por aquilo que o treinador pretende para a equipa, daí o caos determinístico (Maciel, 2011).

De uma forma sucinta, o Modelo de Jogo deve ser interpretado como a manifestação regular e sistemática das dinâmicas que o treinador pretende nos e nas interações dos quatro Momentos do Jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ataque-Defesa e Transição Defesa-Ataque) e que se reproduzem como Princípios e SubPrincípios de jogo (Tamarit, 2007).

### **2.1.5 O processo de treino...**

O treino encontra-se diretamente relacionado com a melhoria da performance dos jogadores, apresentando-se como o local a partir do qual as ideias do treinador são expostas, trabalhadas e melhoradas. Garganta (1997) refere que, o como se quer jogar é o como se deve treinar, daí o processo de treino desportivo ter como objetivo primário desenvolver a prestação desportiva de forma a esta ser aplicada na competição.

De facto, torna-se evidente que um treinador de futebol tem de ser conhecedor daquilo que é o processo de treino, bem como possuir ferramentas que o sustentem no treino de uma equipa. O treino é importante na medida em que consegue criar condições de prática e aprendizagem importantes para o resultado final, isto é, o sucesso desportivo. Além disso, é a partir do treino que se torna possível melhorar a performance dos jogadores. Queiroz (1986) refere que o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas é o exercício, e que um dos aspetos mais importantes no treino é escolher, de uma forma

critérioria, aqueles que são os mais efetivos e eficazes para se atingir o maior rendimento da equipa.

Tobar (2018, p.17) afirma que o treino tem um papel vital na melhoria do desempenho das equipas de futebol, tanto coletivamente como individualmente.

Hughes (2005) defende que a essência de todo o processo de treino é induzir mudanças observáveis nos comportamentos, estando o ensino/treino de habilidades dependente de uma análise que permita melhorar e desenvolver a performance desportiva.

Segundo Garganta (2004) treinar implica transformar comportamentos e, sobretudo atitudes, optando por um modelo, entre outros possíveis. E o que faz um método afigurar-se mais pertinente pode ser a sua adequação à personalidade do treinador e dos jogadores, bem como à cultura específica do clube onde o trabalho se desenvolve. Neste sentido, o treino será sempre, por definição, a recusa do destino, da sorte e do azar, não podendo, nunca, ser neutral. (Garganta, 2004). Como tal, é função do treinador permitir que essas mudanças ocorram, através do processo de treino. Para Mourinho, o treino desportivo deve ser visto como algo global não se devendo, nunca, separar o treino em físico, técnico, tático, etc. (S.D., Vasco, 2012).

Assim sendo, o processo de treino é mais do que preparar os jogadores, no sentido da melhoria das suas capacidades físicas. Cabe ao treinador idealizar e definir o plano que irá ser desenvolvido ao longo da época. Conforme Vítor Frade (2003, in Martins, 2003, cit. por M. Silva, 2008, pp. 51) esclarece, “o treinador assume-se «no comando exterior ao sistema regulado» ou seja, é o responsável por conceber e regular a evolução do projeto de jogo da equipa.” Cabe-lhe, assim, transmitir a sua ideia e cativá-los para que esta seja expressa o mais fielmente possível.

De uma forma geral, podemos afirmar que o processo de treino tem como principal objetivo “ensinar” os jogadores a resolver os constrangimentos e problemas do jogo (Vasco, 2012). Treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, isto é, um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem

e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, como os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento. (Rosado & Mesquita, 2007).

No seguimento das ideias anteriores e embora muitos dos acontecimentos que ocorrem numa partida de futebol sejam aleatórios, a interação que se estabelece em relação a ambas as equipas em confronto, não depende exclusivamente de fatores como a sorte ou o azar, uma vez que se assim fosse, o processo de treino não faria qualquer sentido (Garganta, 1997).

Para isso, é fundamental que exista uma certa organização dentro da desorganização e imprevisibilidade que é o jogo de futebol. E é neste aspeto que o treino é bastante importante, já que nos permite, sem retirar a componente “jogo”, reduzir a imprevisibilidade. A partir da nossa ideia de jogo, torna-se, assim possível, criar situações que sejam previsíveis e identificadas, sendo estas posteriormente manifestadas pelo jogar da equipa (Tobar, 2018). O processo de treino vai permitir modelar os princípios de jogo em busca da forma de jogar pretendida (Silva, 2016).

Para Silva (2008), o processo de treino procura desenvolver comportamentos de jogo específicos, ou seja, uma “forma de jogar” que resulta da organização comportamental nos momentos defensivos, ofensivos, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa.

### **2.1.6 Relação treino-jogo**

O treino deve representar o mais fielmente possível a realidade, através de exercícios que criem interação em condições aleatórias. Devem, ainda, permitir que guiem os jogadores para aquilo que é pretendido, possibilitando com isto sobredeterminar os instantes do jogo, mas em função de uma ideia coletiva (Tobar, 2018).

Silva (2014) advoga que no futebol o estudo das interações do sujeito com o ambiente deve contemplar os constrangimentos específicos do ambiente. Com isto, o autor pretende mostrar que os constrangimentos da tarefa em si devem

simular os constrangimentos presentes no contexto real, evidenciando, assim, contextos informacionais semelhantes. No entanto, não podemos confundir conceitos.

À luz da Periodização Tática, o termo especificidade não se reporta à especificidade da modalidade, mas sim ao cumprimento das matrizes conceptual e metodológica. Se queremos jogar de uma determinada forma temos de treinar esse “jogar” e para tal é necessário obedecer a três princípios metodológicos: o princípio da alternância horizontal em especificidade, o princípio da progressão complexa e o princípio das propensões (Tobar, 2018)

*A especificidade não é um princípio metodológico, é muito mais um imperativo categórico. É uma necessidade que eu tenho que procurar para balizar as coisas, para direccionar o processo, para orientar a direção do processo. (Frade, 2013,p.412)*

Em suma, a especificidade é vista como uma supraprincípio, já que é o que baliza e direcciona todo o processo e procura dar sentido e coerência ao que treinamos e pretendemos fazer emergir.

Quanto aos princípios metodológicos que advêm deste supraprincípio, podemos dizer que o princípio das propensões refere-se à modelação de contextos de propensão/exercitação que permitam o aparecimento do que se quer treinar com elevada regularidade, com o objetivo de criar contextos relativos ao nosso “jogar” (Tobar,2018). Assim, trata-se de permitir que o contexto seja o mais favorável ao aparecimento dos propósitos que se querem alvo de repetição sistemática, ao invés de outros quaisquer.

No princípio da progressão complexa, tal como o nome diz, devemos entendê-lo como algo complexo e nunca linear. Por um lado, porque permite que a longo prazo a aquisição de um “jogar” e a sua evolução possa ser mais complexa, partindo no entanto, de um ponto inicial menos complexo. Por outro lado, diz-se que não é linear por ser um processo dinâmico, que implica avanços ou retrocessos, mas sempre em torno de um referencial, isto é, a nossa ideia de jogo. Este princípio obriga, ainda, a hierarquizar prioridades, ou seja, é fundamental definir os aspetos a serem abordados, de forma que inicialmente

começamos com o fundamental e menos complexo e, posteriormente, o processo de complexificação relativamente ao nosso jogar possa ser maior (Tobar, 2018).

Num plano mais a curto prazo, este princípio ajuda na regulação e gestão do nível de complexidade de cada treino nos diferentes dias do morfociclo, de acordo com a dinâmica esforço-recuperação inerente a cada dia e à interação dos diferentes princípios (Tobar, 2018).

*“sabemos para onde queremos ir, mas não sabemos à priori como é que serão as coisas de forma precisa. Não sabemos se a equipa vai dar uma resposta determinada para os problemas que vamos encontrar e, daí que a progressão seja complexa! Eu sei para onde quero ir, mas como vai acontecer este caminho é complicado, não podemos prever à priori. É um caminho que se faz fazendo (tendo sempre em conta o referencial que o sobre determina, que é a ideia de jogo)”* (Gomes, 2013, p.349).

Por fim, temos o Princípio da Alternância horizontal em especificidade, que é um princípio intimamente ligado com a dinâmica esforço-recuperação. De facto, tendo em conta que, em termos biológicos, seria impossível manter o mesmo registo em termos de desempenho ao longo do morfociclo padrão, existe uma preocupação em distribuir semanalmente diferentes padrões de esforço (Tobar, 2018). Assim, conseguimos que a equipa esteja em condições de poder treinar e competir nas máximas condições de rendimento. Maciel (2011) refere que este Princípio Metodológico tem como propósitos; induzir nos jogadores uma habituação a uma lógica de relação entre recuperação desempenho, assegurar a que a equipa se apresente “fresca” nos momentos de competição sem que para isso hipoteque a possibilidade de evolução do jogar, precisamente pela relação que estabelece e contempla entre treino-competição.

Um outro aspeto bastante importante tem que ver com a representatividade dos exercícios. O conceito de representatividade reporta-se à organização das condições de um contexto que é reproduzido de forma a representar o ambiente comportamental, informacional e funcional do contexto real. (Brunswick, 1956). No que diz respeito ao Futebol, os exercícios de treino

pretendem recriar cenários de jogo, com objetivos definidos, com os quais se pretende desenvolver as diferentes capacidades e competências dos praticantes (Guilherme, 2014).

Assim, os exercícios de treino são considerados representativos se as condições de prática permitirem a criação de informação que instigue os jogadores a desenvolverem capacidades e competências cognitivas, perceptivas, decisórias e motoras adaptadas às exigências competitivas (Guilherme, 2014). A relação entre a Representatividade e a Especificidade é muito importante. A Especificidade condiciona e direciona tudo o que se realiza no processo de treino; a representatividade é a adequação das informações dos exercícios aos contextos reais (Guilherme, 2004). Por esse motivo, torna-se fundamental que os exercícios sejam os mais específicos e representativos possíveis.

Para que as situações de ensino/aprendizagem levem à assimilação dos comportamentos desejados, o planeamento da sessão de treino assume um papel fulcral no que respeita à transmissão de conhecimento entre o treinador e os seus jogadores. Como tal, impõe-se que o exercício seja compreensível e ofereça condições para ser repetido. Contudo, esta repetição deve ser orientada para o que o jogo pede aos jogadores. É por esta razão que é determinante treinar como se joga (Barbosa, 2014) e jogar como se treina.

## **2.2 Contexto institucional**

### **2.2.1 Caracterização do clube**

O FC Paços de Ferreira é um clube com grande história e tradição, onde o espírito guerreiro está bem presente no seu ADN.

Conhecido pelos Castores, pela sua capacidade incomum e árdua de trabalho, este é um clube que, apesar da recente descida à II Liga, tem uma presença sistemática nos grandes palcos do futebol. Além disso, é um clube bastante adorado, especialmente pelas pessoas da região, que vivem e respiram



o futebol pacense. Este clima permite que o FC Paços de Ferreira consiga despertar o interesse de vários jovens a praticarem a modalidade e a adquirirem este espírito e admiração pelo clube. No entanto, apesar do foco principal ser a subida da equipa principal de volta à primeira liga, a formação nunca é descartada, sendo, por isso, um dos pilares do clube. Assim, o objetivo é formar Homens e jogadores, desportiva e socialmente capazes de, mais tarde, caso possuam o perfil adequado, marcarem presença no plantel sénior. Sendo assim, ao longo do processo de formação, o clube procura enquadrar os jogadores num contexto bastante competitivo, através da sua integração nos campeonatos mais exigentes de forma a potenciar-lhes a evolução.

Trata-se, portanto, de preparar jogadores para que estes se adaptem a realidades e contextos diferentes. Para tal, o clube conta com várias equipas na sua formação: a escola de futebol “Os Castorzinhos”, duas equipas de sub11, uma de sub12, de sub13, de sub14, de sub15, de sub16, de sub17, de sub18 e de sub19.

O departamento de formação e respetiva gestão é feita pelo presidente da formação, que se encarrega de assegurar que todos os escalões tenham as condições mínimas de trabalho. O clube tem à disposição várias pessoas responsáveis pela manutenção dos diferentes recursos do clube. Os jogadores têm diariamente acesso a equipamentos de treino e jogo limpos, libertando os pais desta tarefa. Além disso, tendo em conta que nem todos têm possibilidade de comparecer nos treinos, o clube disponibiliza duas carrinhas que ficam responsáveis pelo transporte dos jogadores, da escola/casa para os treinos e vice-versa.

A formação conta ainda com um departamento médico, constituído por vários fisioterapeutas responsáveis pelo tratamento e reabilitação de lesões. Para questões relacionadas com aspetos fora da área de intervenção destes, o médico da formação encontra-se disponível todas as semanas em caso de necessidade. Para além disso, existe um departamento de nutrição que em cooperação com o departamento médico auxilia nos aspetos antropométricos e na (re)educação alimentar dos jogadores.

## **2.2.2 Conquistas: apoiado pelo *síte***

Como foi referido anteriormente, o FC Paços de Ferreira apresenta-se com um clube que conta com conquistas históricas ao longo do seu percurso.

A época de 2012/2013 foi uma época que para sempre irá ficar marcada na memória do clube. A equipa liderada pelo treinador Paulo Fonseca atingiu o 3º lugar na I Liga Portuguesa, conseguindo o respetivo apuramento para o Play-off da Liga dos Campeões da UEFA, sendo o 6º clube português a conseguir tal feito.

O primeiro título conseguido pelo clube foi o da 3ª Divisão, a 14 de julho de 1974, numa vitória sobre o Estrela de Portalegre por 2-1.

Na época de 1990/91 o sonho de participar na 1ª Divisão Nacional tornou-se realidade após o clube se ter tornado campeão da estreante Divisão de Honra.

A época 2008/09 ficará também para sempre como palco do ponto mais alto da história no Clube, pois, para além de um tranquilo 10º lugar no campeonato, o Clube alcançou a sonhada presença na Final da Taça de Portugal. Com esta conquista, o Paços marcou, assim, presença nas competições europeias em 2009/10, tornando-se a primeira equipa portuguesa a disputar a nova Liga Europa.

A temporada 2010/11 voltou a ser marcante para a história do Clube, pois o FC Paços de Ferreira alcançou o 7º lugar no campeonato e atingiu a final da Taça da Liga, uma das competições mais importantes do calendário nacional.

## **2.2.3 Caracterização dos Recursos Humanos**

### **2.2.3.1 Órgãos Sociais**

No que diz respeito ao modelo de gestão do clube, este apresenta-se como uma Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas (SQUUD), constituído pelo presidente do clube e pelo presidente da Assembleia Geral. Quanto à

formação, a gestão da mesma é feita pelo presidente da formação e respetivo coordenador.

#### **2.2.3.2 Staff dos Sub.17**

A equipa de sub17 do FC Paços de Ferreira conta com diversas pessoas que garantem a manutenção e o constante funcionamento de processos essenciais para que os jogadores tenham as condições mínimas de treino e de jogo. Desta forma, a equipa conta com o Coordenador do clube, que contribuiu de forma ativa e imperial na gestão da equipa e permitiu, muitas vezes, que a serenidade e bem-estar do plantel se mantivesse controlada. O Diretor da equipa assegurou sempre todas as condições necessárias para que os jogos se realizassem dentro dos conformes. No que diz respeito à condição física dos jogadores, a equipa teve sempre à disposição vários fisioterapeutas do clube disponíveis para resolver qualquer tipo de problema que limitasse a participação dos jogadores nos treinos. Relativamente à equipa técnica, esta é constituída pelo treinador principal, pelo treinador adjunto, treinador estagiário/adjunto e treinador de guarda-redes.

#### **2.2.4 Caracterização das condições de trabalho**

Relativamente às condições necessárias para a realização dos treinos, estas não são as ideais para uma equipa que disputa um campeonato nacional. A maior dificuldade no processo de treino acaba por ser o espaço disponível para treinar, já que este é sempre partilhado, à exceção de quinta-feira em que conseguimos ter o espaço total de treino.

##### **2.2.4.1 Instalações**

O Paços de Ferreira conta com 4 campos disponíveis no seu complexo: o Estádio Capital do Móvel (principal) de relva natural, onde se realizam os jogos da equipa sénior apenas, e três campos adjacentes (Figura 1). Dois desses

campos são igualmente de relva natural e são utilizados pela equipa principal e pela formação até aos 11 anos como campos de treino. Os restantes escalões são divididos pelo campo de relva sintética, onde são realizados todos os treinos e jogos.



*Figura 1 - Vista aérea do Complexo Desportivo do FC Paços de Ferreira*

#### **2.2.4.2 Recursos materiais**

A equipa de sub17 conta com 18 bolas, coletes de diferentes cores, sinalizadores normais e planos e ainda vários cones. Além disso, o clube tem à disposição da formação mini balizas com diferentes tamanhos.

#### **2.2.5 Contexto de natureza funcional**

O objetivo deste ponto passa por explicar, de uma forma clara e explícita, as funções que me foram atribuídas na realização do estágio no escalão de sub17 da equipa FC Paços de Ferreira. Assim, antes de se iniciar o período preparatório, e em conversa com o coordenador, foi-me transmitida a informação de que no presente ano a equipa técnica seria mais reduzida que nos anos anteriores, passando de 5 para 4 elementos (treinador principal, treinador

adjunto, treinador adjunto estagiário e treinador de guarda-redes). Com esta alteração, permitiu-se que o treinador estagiário tivesse uma maior interação no planeamento e execução do treino, assim como uma margem de evolução e confiança maiores. As minhas funções passaram por planear o aquecimento dos jogadores em 2 dias da semana, nomeadamente às segundas-feiras e quintas-feiras. Além disso, no final de cada treino, com exceção dos últimos dois treinos da semana, fiquei responsável por preparar um exercício de técnica individual para um grupo de jogadores pré definido no início de cada semana. Às quintas-feiras, não se realizou trabalho individual, porque ficou acordado com o departamento médico que os jogadores realizariam banhos de gelo. Já às sextas, este tipo de treino não se realizou por ser muito próximo da competição.

No fim de cada treino, debateu-se a performance dos jogadores, mediante os princípios estabelecidos para o treino em questão. Foi também discutida a riqueza dos exercícios, assim como outras questões que fossem relevantes para o processo de treino e evolução dos jogadores como, por exemplo, a disponibilidade física e mental que os estes apresentaram para o treino.

No que diz respeito aos jogos, fiquei responsável pela tarefa de análise e observação de jogo, isto é, filmar os jogos que a nossa equipa realizou e, posteriormente, fazer uma análise dos mesmos. Desta forma, foram apresentados ao treinador principal alguns cortes de vídeo relativos aos comportamentos individuais e coletivos, positivos e negativos, nos diferentes momentos de jogo: organização ofensiva e defensiva e transição ofensiva e defensiva.



## **Capítulo III – Desenvolvimento da Prática**

---







### **III - Desenvolvimento da prática**

Neste capítulo pretende-se descrever e refletir sobre a realização da prática profissional, da época 2018/2019 no escalão de sub-17 do F.C. Paços de Ferreira.

Primeiramente, irei apresentar as expectativas iniciais em relação ao contexto onde estive inserido, assim como os vários objetivos que foram estabelecidos, tanto a nível pessoal, como em relação à época desportiva. Seguidamente, estará presente, de forma sucinta, a caracterização da equipa de sub17.

Posteriormente, irei abordar o Modelo de Jogo adotado que serviu como guia para a modelação do processo de treino, bem como o padrão semanal e de que forma era planeado e operacionalizado. Além disso, estarão ainda contempladas as atividades que foram sendo aplicadas ao longo da época e que implicações tinham no processo de treino, seguindo-se a caracterização da competição onde a equipa estava inserida.

#### **3.1 Expectativas iniciais**

Como treinador em fase de aprendizagem e de recolha de conhecimento, posso dizer que a sensação que mais me abraçou inicialmente foi a de receio em relação ao que iria encontrar. No entanto, a vontade de aprender associada à inquietação pelo querer saber conseguiram superar todos os medos. Além disso, o desejo de ir para o terreno e estar próximo de um contexto de alto rendimento, onde o modo de pensar, de planejar e de operacionalizar são bastante diferentes de um contexto de formação num patamar inicial, superaram todas as inseguranças e permitiram que pudesse estar confortável num ambiente diferente daquele ao qual estava habituado. Ainda assim, o primeiro impacto é sempre bastante duro e difícil, muito devido ao que estava em disputa, isto é, um campeonato nacional.

No que à minha evolução diz respeito, enquanto treinador, espero conseguir alcançar autonomia e espaço para poder progredir, tanto na maneira de pensar e observar o jogo e treino, como ganhar competências para ter um olhar mais crítico e complexo. Espero ainda conseguir lidar com todos os inconvenientes e barreiras que me forem impostos, tanto a nível de plantel como a nível de processo de treino.

Acima de tudo, a minha maior expectativa passou por tentar ser uma pessoa mais completa com uma visão mais alargada do futebol, acreditando que é possível chegar longe e poder pôr em prática tudo aquilo que me foi sendo ensinado e adquirido através de todas as vivências.

## **3.2 Objetivos**

### **3.2.1 Objetivos pessoais**

O propósito deste estágio passou por melhorar essencialmente a minha compreensão do processo de treino, assim como adaptar-me em situações que requerem mudança. Além disso, considero ser importante saber como gerir um grupo de trabalho e como lidar com situações de frustração, mudanças de egos e de personalidade associadas à faixa etária onde estou inserido.

De certa forma, pretendo encarar esta etapa como uma possibilidade para poder expandir e filtrar conhecimentos diferentes e conhecer pessoas com diversas experiências, tanto no futebol de formação como de alto rendimento

Um outro objetivo, relaciona-se com a reflexão sobre todo o contexto, ou seja, a forma como se estrutura, gere, desenvolve e conduz uma equipa presente num campeonato nacional com o propósito de os preparar para a competição. Deste modo, visto estar próximo de um patamar de alto rendimento, seria uma mais-valia absorver conhecimentos práticos que me permitissem mais tarde intervir num contexto de exigência semelhante ou superior.

Em relação aos objetivos a nível de treino, estes incidiram sobre o facto de poder melhorar a minha capacidade de argumentação, através dos *feedbacks*

que ia dando em treino ou mesmo em conversas com os jogadores. Além disso, espero adquirir mais conhecimentos acerca do planeamento e operacionalização do treino, para melhor compreensão do jogo.

### **3.2.2 Objetivos desportivos**

No que concerne aos objetivos gerais, estes foram definidos no início da época e consistiam em:

- Lutar por um lugar na 2ª fase do campeonato nacional, sendo que para tal seria obrigatório assegurar um dos primeiros 4 lugares da tabela classificativa;
- Caso esse primeiro objetivo não fosse cumprido, o foco passaria por ficar em primeiro lugar na fase de manutenção e ser a melhor equipa em termos estatísticos de todas as séries;
- Enviar jogadores para a equipa “A” ao longo da época, com o intuito de tentar fixar algum dos jogadores na próxima época.

### **3.2.3 Objetivos de formação**

- Cultivar o gosto pela evolução individual e coletiva para que trabalhem sempre no máximo em qualquer contexto;
- Promover o espírito de equipa, para que entendam a importância de uma equipa como um coletivo unido e forte;
- Preparar mentalmente os atletas de forma a encararem a vitória como algo positivo e a derrota como incentivo para continuar a trabalhar em direção à evolução;
- Promover uma conduta desportiva correta, com respeito por todos ligados à modalidade;
- Preparar os atletas para uma possível carreira no mundo do futebol.

### **3.2.4 Objetivos de preparação**

#### **3.2.4.1 Ao nível da condição física**

- Aumentar a capacidade de resistência aeróbia específica do nosso “jogar”;
- Aumentar a velocidade de deslocamento e a velocidade de reação;
- Melhorar aspetos de força dinâmica em movimentos de mudança de direção, contacto físico e impulsão;
- Desenvolver a coordenação motora geral e específica.

#### **3.2.4.2 Ao nível da condição psíquica**

- Criar e manter uma boa motivação para treinar e jogar, centrando a equipa num pensamento positivo;
- Desenvolver a autoconfiança, confiança no coletivo e cooperação;
- Fomentar a coesão no seio do grupo;
- Provocar a superação e a vontade de vencer independentemente das dificuldades do exercício ou adversário;
- Desenvolver o autocontrolo em situações de adversidade.

#### **3.2.4.3 A nível técnico-tático**

- Promover a criatividade e a autonomia em treino e em jogo;
- Reforçar a melhoria na relação jogador/bola, em situações de treino isolada, em situações de pressão e com pouco tempo de reação;
- Criação de situações que permitissem que os jogadores melhorassem a sua capacidade de perceber e compreender o melhor o jogo, através dos exercícios criados e através de *feedbacks* e ajustes ao longo do treino.

### **3.3 Caracterização da equipa de Sub-17**

No início do período pré-competitivo, o plantel era composto por 31 jogadores. No entanto, após ter sido feita a seleção, consoante aquilo que pretendíamos e em consonância com o modelo de jogo, o plantel no início do período competitivo ficou completo com apenas 24 jogadores.

Ao longo da época, devido a alguns problemas de balneário e problemas pessoais, alguns jogadores abandonaram o clube. Além disso, com alguma regularidade, jogadores da equipa de sub-16 eram chamados para integrarem a nossa equipa: umas vezes por necessidade, outras por questões de rendimento. Este último aspeto acontecia, uma vez que existia uma sintonia tanto entre o escalão de sub-16 como de sub-19. Desta forma, caso fosse necessário, qualquer jogador poderia treinar ou jogar no escalão acima ou abaixo, conforme as necessidades das equipas.

Na sua generalidade, o escalão de sub-17 pode ser vista como uma equipa com grande capacidade técnica. Os três guarda-redes que a constituíam possuíam características que nos oferecia confiança para os colocar em campo, independentemente da equipa com quem fossemos jogar. Obviamente que a gestão era sempre feita de acordo com as características adversárias, performance durante a semana de treinos e estado mental, algo importante de ser referido. Quanto ao leque de defesas centrais, estes apresentam-se como jogadores com algumas diferenças em termos técnicos, com diferenças na musculatura, isto é, fisicamente mais robustos que outros ou até mesmo na velocidade. No entanto, era a sua capacidade de compreensão de jogo e capacidade de decisão que acabava por decidir, em muitas situações, quem ia para dentro de campo ou não. Além disso, dois dos nossos quatro centrais eram capitães de equipa e a presença que tinham em campo oferecia mais tranquilidade e segurança à equipa. Os defesas laterais direitos foram-se revelando jogadores com grande capacidade para se envolverem no jogo ofensivo, rápidos e bons tecnicamente. Defensivamente cumpridores, mas com pouca agressividade. Os defesas esquerdos, ainda que bons tecnicamente no que diz respeito à sua relação com a bola, não transmitiam confiança à equipa,

uma vez que cometiam várias lacunas em termos defensivos, por falta de orientação espacial e leitura do jogo.

Os nossos médios possuem uma boa capacidade em termos técnicos, boa leitura de jogo, mediante aquilo que era pedido e a própria interpretação do jogo, no entanto, diferiam muito em termos psicológicos, isto é, o estado de concentração e disponibilidade para o treino e jogo era, deveras, imprevisível e acabava por condicionar, de certa forma, a capacidade de decisão deles, o estado anímico e a forma como encaravam todos os obstáculos que o treino/jogo oferecesse.

Relativamente aos nossos alas, estes caracterizam-se como sendo bastante rápidos, com grande capacidade de 1v1, mas pouco incisivos, quer em situações de finalização, quer em situações de cruzamento. Defensivamente bastante pressionantes e com boa reação à perda da bola.

Por fim, temos os avançados. Capacidade de trabalho muito boa, conhecedores das suas limitações e que apesar de não serem os avançados com grande capacidade para fazer golo, conseguiam, muitas vezes, ser geradores de golos por parte dos alas ou dos médios, em virtude da dinâmica que ofereciam.

### **3.4 Modelo de Jogo adotado**

A apresentação do modelo seguinte tem como objetivo mostrar a forma de jogar idealizada para a equipa de sub-17. “Eu tenho uma ideia, como realizador de um filme (...), mas o filme vai sendo feito também pelos jogadores e pela equipa em conjunto com o realizador como treinador” (Garganta, 2014, p. 87). O modelo de jogo é, assim, algo que vai sendo aprimorado e evoluído ao longo do tempo, com o objetivo de emergir uma forma de jogar. É, portanto, “... *qualquer coisa que não existe, em lado nenhum, mas que, todavia, procuro encontrá-lo*” (Frade, 2010, p.107-108). Trata-se, portanto, de uma espécie de impossível necessário, que nós em termos ideais concebemos, mas que depois na sua concretização não conseguimos reproduzir tal e qual, pois ao nível do

pormenor ele vai assumir contornos únicos resultantes da interação com o que o envolve (Maciel, 2011).

### 3.5 Sistema de Jogo utilizado

Segundo a definição de Guilherme (2004, p. 152), a organização estrutural refere-se às disposições iniciais dos jogadores em campo.

“Sendo o futebol um jogo de dinâmicas, a estrutura é apenas o início da organização, visto que, com o decorrer do jogo, a funcionalidade (dinâmica) assumirá o papel principal” (Miranda, 2009 p.11).

O sistema de jogo utilizado pela equipa foi o 1-4-2-3-1 (Figura 2), com um triângulo existente no meio campo, isto é, existem dois médios à frente da linha defensiva e um médio ofensivo atrás do avançado.



*Figura 2 - Sistema Tático Principal*

Como traços gerais inerentes a todos os momentos de jogo, pretendeu-se que os jogadores:

- Possuíssem objetividade, intensidade, agressividade e velocidade nas decisões e respetivas execuções;
- Demonstrassem objetividade e criatividade no ataque, tendo a capacidade de orientar o ataque para os espaços livres na estrutura do adversário;
- Fossem Bastante comunicativos e dinâmicos;
- Tivessem perceção e intencionalidade nas ações executadas, com o objetivo de estarmos sempre um passo à frente do adversário.

No que concerne à nossa forma de jogar, expõe-se de seguida o pretendido em cada momento de jogo.

### **3.5.1 Organização ofensiva**

**GRANDE PRINCÍPIO:** Posse e Circulação de Bola.

**Objetivo:**

- Desgastar, desequilibrar e desorganizar a estrutura defensiva adversária;
- Criar situações de finalização;
- Controlar o jogo com a bola em nosso poder;
- Manter a equipa sempre equilibrada posicionalmente;

**SUBPRINCÍPIO:** Aproveitar todo o espaço para jogar, variando com grande frequência a zona da bola;

**SUBPRINCÍPIO:** Alternar o jogo exterior com jogo interior;

**SUBPRINCÍPIO:** Evitar jogo de contacto;

**SUBPRINCÍPIO:** Utilizar a liberdade criativa individual em prol da equipa;



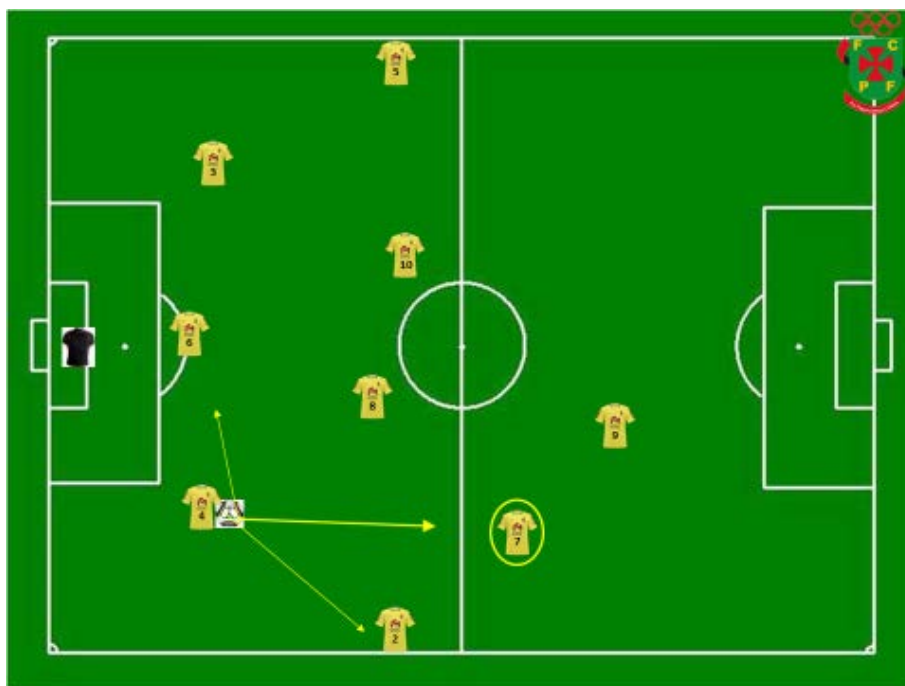
### 3.5.1.1 1ª Fase de Construção

A saída de bola pelo guarda-redes deverá ser feita, preferencialmente, em construção curta através dos centrais. Estes devem estar abertos mais ou menos pelos limites da grande área (Figura 3) e os laterais abertos e alinhados com o médio centro mais recuado. (Figura3).

Nesta fase, devemos optar por passes seguros, utilizando o corredor central, caso um dos médios centros consiga receber bola (construção a 3) (Figura 4). Os laterais devem estar bem projetados a abertos e os alas numa zona mais interior. Também o avançado deve estar sempre posicionado de forma a servir de apoio frontal para os médios. Caso não consigamos sair pelo corredor central, devemos circular a bola, variando o corredor de jogo e obrigando o adversário a entrar desde logo num processo de reajustamento, aproveitando espaços que daí possam surgir.



*Figura 3 - 1ª Fase de Construção*



*Figura 4 - Construção a 3*

### **3.5.1.2 2ª Fase de construção (Criação)**

O que se pretende nesta fase é a criação de espaços para podermos atacar a linha defensiva adversária. Para tal, é necessária a movimentação dos médios centro e do médio ofensivo para conseguirmos receber bola nas costas da linha média adversária. O triângulo do meio campo deve, portanto, ser bastante móvel, garantindo, no entanto, constantes coberturas ofensivas. Importante ainda a existência de movimentos de rotura ou então, aproveitar a largura dada pelos laterais ou alas, dependendo de quem se encontra em zonas mais interiores, e ganhar aí superioridade numérica para eventuais cruzamentos.

### **3.5.1.3 3ª Fase de construção (Finalização)**

Nesta fase, pretende-se, após entrarmos no último terço do campo, que, através dos movimentos anteriormente referidos, se ocupem, posteriormente, as zonas de finalização. Além disso, toda a equipa deve fazer ajustes posicionais de forma a não existir muito espaço entre os setores.

#### **3.5.1.3.1 Zonas de finalização:**

- Um jogador a entrar no 1.º poste (normalmente o ponta de lança);
- Um jogador ataca o segundo poste (por norma o extremo do lado contrário;
- Um jogador na zona do penalti;
- Um jogador procura o espaço à entrada da área, na eventualidade de sair um cruzamento atrasado ou aproveitar uma segunda bola (Figura 5, 6, 7 e 8).



*Figura 5 - Situação de finalização 1*



*Figura 6 - Situação de finalização 2*



### **3.5.2 Ações importantes**

#### **Avançado**

- Jogar em oposição: procurar espaço nas costas de um ou dos dois DC adversários ou baixar para espaço entre-linhas funcionando como apoio frontal;
- Procurar afastar jogadores adversários da zona da bola;
- Alternar movimentações em apoio e em profundidade.

#### **Médio Ofensivo**

- Poderá envolver-se, aproximando-se do lado da bola;
- Procurar receber bola orientado no espaço entre linhas.

#### **Alas**

- Sem lateral envolvido na jogada, ter presente a necessidade de dar largura máxima;
- Perceber timing para desmarcação em profundidade;
- Com lateral envolvido por fora, procurar zonas interiores, sempre que possível recebendo orientado;
- Do lado oposto, é importante manter equilíbrio posicional dentro, procurando espaço livre entre linhas.

#### **Médios Centro**

- Variar zona da bola;
- Criar sempre linhas de passe recuadas;
- Um deles poderá envolver-se em espaços ofensivos, sem critério fixo, mas tendo presente a necessidade de, sempre que o lateral se envolve na jogada, garantir que existe um equilíbrio posicional.

## **Defesas Laterais**

- Disponibilidade para se envolverem nas ações ofensivas;
- Jogar em linhas opostas ao extremo, atuando principalmente por fora.

## **Defesas Centrais**

- Encurtar a equipa;
- Garantir coberturas ofensivas.

### **3.5.3 Transição defensiva**

**PRINCÍPIO:** Pressão imediata ao portador da bola e ao espaço circundante.

**OBJECTIVO:** Tentar recuperar imediatamente a posse de bola ou condicionar (contenção) o ataque adversário, permitindo-nos entrar em Organização Defensiva;

**SUBPRINCÍPIO:** Encurtar linhas da equipa, pressionando o portador da bola e o espaço circundante (Figura 9).

**SUBPRINCÍPIO:** Obrigar o adversário a jogar para o exterior da nossa estrutura (Figura 10);

**SUBPRINCÍPIO:** Preparar a equipa para o momento defensivo equilibrando imediatamente a equipa.



*Figura 9 - Reação à perda e pressão no portador da bola*



*Figura 10 - Obrigar o adversário a jogar fora da nossa estrutura*



### 3.5.4 Organização defensiva

O momento de Organização Defensiva é caracterizado pelos comportamentos que a equipa assume quando não tem a posse de bola, com o objetivo de se organizar de maneira a que a equipa adversária não consiga fazer golo.

**GRANDE PRINCÍPIO:** Defesa zona pressionante.

**Objetivo:**

- Condicionar, direcionar e pressionar a equipa adversária;
- Retardar a progressão da equipa adversária, impedindo-a de chegar à nossa baliza;
- Recuperar a posse de bola.

**SUBPRINCÍPIO:** Jogar em “CAMPO PEQUENO”, fechando os espaços, aproximando os setores e reduzindo a largura;

**SUBPRINCÍPIO:** Direcionar o jogo da equipa adversária para as linhas laterais ou para trás;

**SUBPRINCÍPIO:** Anular as linhas de passe curtas e condicionar o passe longo ao portador da bola adversária.

#### 3.5.4.1 Indicadores de pressão

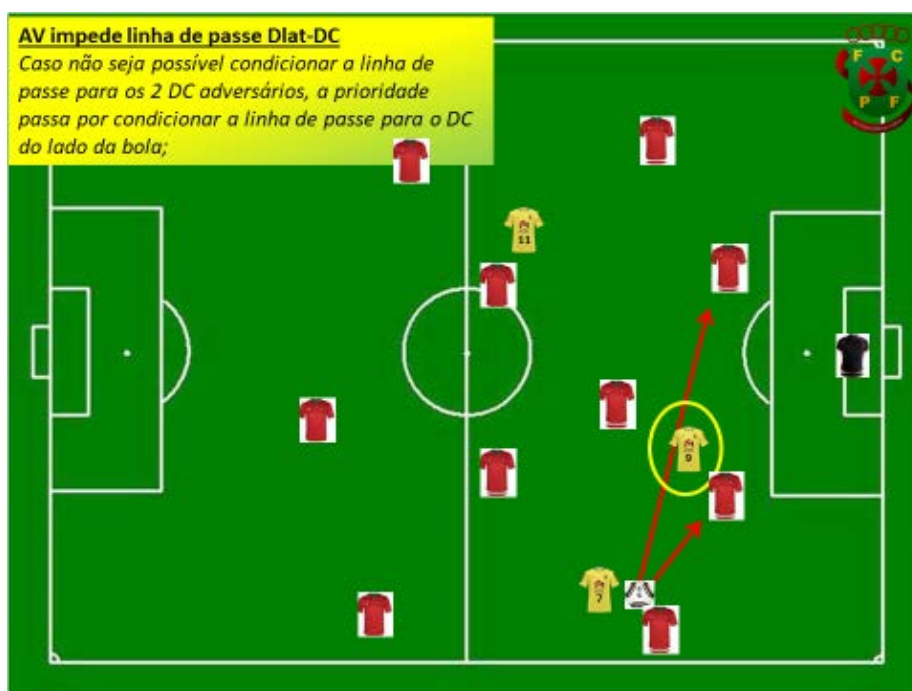
- Jogador adversário recebe a bola de costas para a nossa baliza;
- Passe em trajetória aérea e segundas bolas;
- Bola que entra no corredor lateral (normalmente nos laterais);
- Receção ou passe defeituosos.

## Comportamentos do Avançado

- Pressiona DC com posse direcionando o ataque adversário para o corredor lateral (Figura 11);
- Condiciona a linha de passe Dlat – DC (Figura 12);
- Caso a situação o permita poderá tentar intercetar passe Dlat – PvtDef;
- Em situações oportunas poderá pressionar o PvtDef pelas costas de forma a tentar provocar o erro;
- Com bola na nossa zona defensiva funciona como referência adiantada do lado da bola (Figuras 13).



*Figura 11 - Pressão efetuada pelo avançado*



*Figura 12 - Condicionamento das linhas de passe*



*Figura 13 - Referência em profundidade*

## Comportamentos Médio Ofensivo

- Tem como referência posicional um plano superior à linha média;
- Fecha em equilíbrio no corredor central, fechando o quadrante de jogo (Figura 14);
- Sai em pressão quando a bola se encontra no corredor central sempre que o PL é “incapaz” de condicionar o jogo adversário (Figura 15);
- Controla/pressiona a entrada da bola no médio defensivo adversário;
- Quando o extremo se encontra fora da “manobra defensiva” da equipa, fecha o espaço no corredor central, equilibrando a equipa e, entrando, numa linha de 4 médios composta pelos 2 médios centro, médio ofensivo e extremo contrário (Figura 16);



*Figura 14 - Posicionamento defensivo do MO*



Figura 16 - Pressão alternada do avançado



Figura 15 - Comportamento defensivo do MO em função dos outros médios

## Comportamentos Médio-Ala do lado da bola

- Tem como referência posicional uma linha de 4 jogadores no sector intermédio, formada pelos 2 médios centro e pelo extremo lado contrário;
- Pressiona o Dlat adversário quando este tem a posse de bola procurando direccionar o seu jogo para a linha lateral, fechando o espaço interior e condicionando possíveis linhas de passa para o interior da nossa estrutura (Figura 17);
- Muito agressivo nas suas ações;
- Deverá procurar que seja acompanhado pelo interior e pelo Lat no seu movimento, caso contrário deverá optar por uma ação mais de contenção.



*Figura 17 - Pressão efetuada pelo Ala do lado da bola*

### Comportamentos Médio-Ala do Lado contrário à bola

- Fecha espaço interior, tendo por referência a linha do Médio Centro do Lado Contrário (Figura 18);
- Não permite passes entre o Médio Centro do Lado Contrário da Bola e a posição que ocupa.



*Figura 18 - Comportamento defensivo do MA do lado contrário à bola*

### Comportamentos Médio Cento do lado da bola

- Realiza cobertura ao extremo sempre que este sai em pressão ao Dlat adversário (Figura 19);
- Impede a entrada de passes adversários entre ele e o extremo;



- Quando o extremo se encontra fora da “manobra defensiva” da equipa, fecha o espaço no corredor lateral, sempre que tem cobertura interior (Figura 20);
- Capacidade de reajustar posicionamento quando o médio ofensivo está no lado da bola em cobertura ao Extremo.



*Figura 19 - Comportamento defensivo do MC do lado da bola*





*Figura 20 - Comportamento defensivo situação 2*

### **Comportamentos Médio Centro lado contrário**

- Cobertura ao Médio Centro do Lado da Bola quando este sai em pressão ao corredor lateral e controlo do espaço entre linhas (Figura 21);
- Capacidade de reajustar posicionamento quando o médio ofensivo está no lado da bola em cobertura ao Extremo (Figura 22);



Figura 21 - Comportamento defensivo MC do lado contrário à bola



Figura 22 - Comportamento defensivo situação 2

## Comportamentos do Lateral do lado da bola

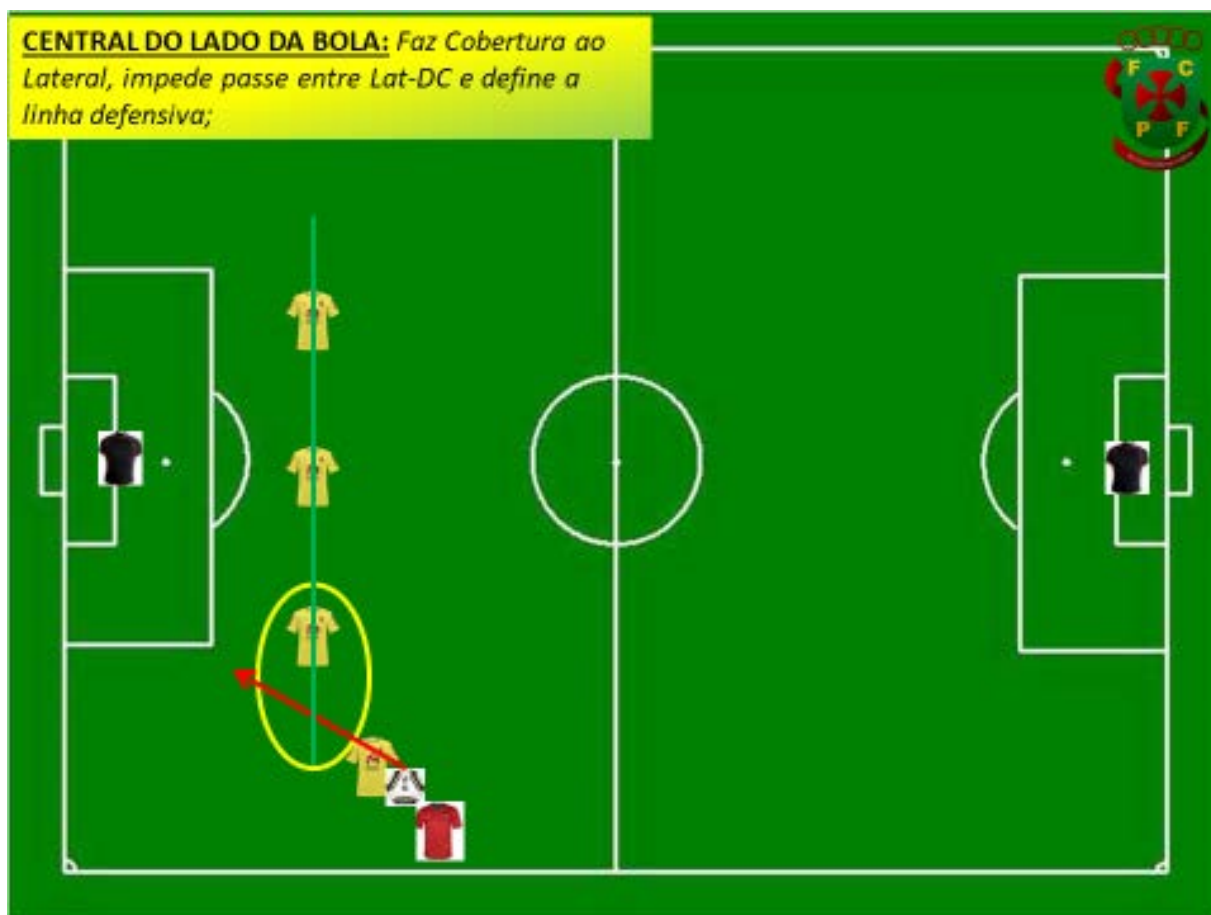
- Encurta o espaço ao portador da bola;
- Procura direccionar o jogo do adversário para a linha lateral;
- Tenta impedir que o adversário realize um passe para o corredor central (Figura 23).



*Figura 23 - Comportamento defensivo DL do lado da bola*

## Comportamentos do Central do lado da bola

- Realiza cobertura ao Lateral;
- Impede passes entre si e o Lateral do Lado da Bola;
- O seu posicionamento define a linha defensiva;
- Atua na mesma linha do lateral, a partir da linha da grande área (Figura 24).



*Figura 24 - Comportamento defensivo do DC do lado da bola*

### **Comportamentos do Central do lado contrário à bola**

- Posiciona-se na linha defensiva definida pelo DC do lado da bola;
- Impede a entrada de passes entre DC-DC
- Controla situação de fora-de-jogo;
- Controlar eventuais projeções verticais do adversário (Figura 25).





*Figura 26 - Comportamento defensivo do DL contrário à bola*

### 3.5.5 Transição ofensiva

**PRINCÍPIO DE JOGO:** Evitar a perda imediata da posse de bola

**Objetivo:**

- Aproveitar a desorganização adversária de forma a criar situações de finalização;
- Manter a posse de bola de forma a entrar em Organização Ofensiva;

**SUBPRINCÍPIO:** - Retirar a bola da zona de pressão;

**SUBPRINCÍPIO:** Transição Agressiva / Transição em Segurança

**SUBPRINCÍPIO:** Abrir a equipa em largura e profundidade (amplitude), fazer “CAMPO GRANDE”;

## 2º MOMENTO:

### TRANSIÇÃO AGRESSIVA

- Aproveitar a desorganização adversária para criar situações de finalização;
- Transição em profundidade, quando a recuperação é realizada no terço defensivo;

OU

### TRANSIÇÃO EM SEGURANÇA

- Manter a posse de bola de forma a entrar em Organização Ofensiva para depois impor a nossa dinâmica de jogo. (Figura 27).



*Figura 27 - Transição agressiva vs segura*

## 3.6 Padrão semanal

Ao nível do planeamento semanal, este era efetuado tendo em consideração o dia de jogo. Exceto em dias de feriado ou caso existisse alguma alteração ao calendário da competição, o dia de jogo era realizado ao domingo.

Desta forma, a equipa de sub-17 apresentava quatro treinos semanais: segunda-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira. O dia de folga geralmente ficava destinado para a terça. Esta distribuição semanal pode ser retratada pelo padrão semanal abaixo referenciado e adotado pela nossa equipa técnica ao longo do ano (Figura 28).

O padrão semanal é o período ou ciclo que se identifica pela presença de dois jogos separados no espaço de uma semana, tendo por exemplo, jogos de domingo a domingo. Além disso, ao ter a sua lógica e matriz respeitada ininterruptamente, todas as semanas, afiguram-se como um padrão (Tobar, 2018).

Desta forma, é a partir destes ciclos que o treinador consegue aferir se a equipa está ou não a manifestar efetivamente aquilo que é pretendido. Assim, semana a semana, a operacionalização do treino é feita com base na avaliação do jogo anterior, tendo em consideração o jogo da próxima semana, mas sempre suportada com as ideias do treinador e na forma de jogar que pretende emergir.

É igualmente importante referenciar que a estruturação da unidade de treino era feita da seguinte forma: parte inicial, parte fundamental e parte final.

Na parte inicial, os exercícios recaiam muito para a ativação muscular geral e mobilização articular, podendo ou não ser incorporada bola.

A parte fundamental englobava exercícios que tinham como objetivo adquirir, aperfeiçoar e/ou desenvolver princípios, subprincípios e sub dos subprincípios de jogo, contemplados no MJ adotado, sendo que se tratava do período mais longo da unidade de treino. Geralmente era constituído por três ou quatro exercícios, consoante o tempo restante de treino ou mesmo a qualidade e intensidade dos exercícios.

O último período era mais calmo e dedicado à vertente do jogo, onde raramente existiam condicionantes, de forma a libertar física e mentalmente a condição dos jogadores. Além disso, tendo em conta que a nossa equipa estava semanalmente dividida em grupos de trabalho, havia a possibilidade, mais uma vez consoante o tempo disponível, de haver treino mais direcionado para a técnica individual.





Figura 28 - Padrão Semanal

### 3.7 Implementação das atividades

A organização e planeamento do padrão semanal é algo que deve ser feito com bastante cuidado, para que todo o processo se torne mais eficaz. Desta forma, foram divididas tarefas com o objetivo de otimizar a operacionalização do treino. O treinador principal ficou responsável pelo planeamento semanal, sendo, posteriormente, discutido pelos restantes elementos da equipa técnica. A parte inicial do treino foi realizada alternadamente entre os treinadores adjuntos, consoante o dia da semana, bem como a dinâmica física adjacente. Ao longo dos treinos, foi-me permitido dar *feedbacks* corretivos relativamente à performance durante os exercícios e ainda incentivar os jogadores, promovendo o foco máximo e atenção em cada momento do treino.

Com o objetivo de promover uma maior competitividade dentro do grupo de trabalho, criaram-se grupos semanais com as seguintes funções:

- Grupo 1: exercício de técnica individual no final de cada treino, à exceção do último;
- Grupo 2: descanso;
- Grupo 3 e 4: exercício de reforço muscular, à exceção do último treino semanal.

Nestes grupos, fiquei responsável pelo Grupo 1, enquanto o treinador adjunto tratava dos exercícios para os Grupo 3 e 4. No entanto, poderiam existir alterações, dependendo do cansaço ou tempo disponível para realizar os mesmos. Os exercícios aplicados eram sempre direcionados para a melhoria das habilidades específicas do jogo de futebol, como a precisão do remate ou passe, situações que envolvessem cruzamento, receções orientadas com um propósito específico, entre outras.

No final do treino de quinta-feira, por norma, realizávamos banhos de gelo, com o intuito de acelerar o processo de recuperação muscular e, com isso, permitir que os jogadores pudessem estar aptos e mais disponíveis para o treino do dia seguinte. Alguns estudos têm mostrado que a diminuição da temperatura muscular permite acelerar o processo de recuperação muscular e, consequentemente, possibilitar a melhoria da performance (Poppendieck, et al., 2013). No entanto, é necessário mais investigações acerca deste tema, numa tentativa de determinar quais os mecanismos que atuam na melhoria da performance após ter sido feita uma redução da temperatura corporal.

Durante todo o processo de treino, existiu sempre liberdade para discutir qualquer assunto relacionado com o treino ou fora deste, com o objetivo de melhorar o mesmo e permitir que fosse sempre direcionado para os comportamentos que pretendíamos que se sucedessem. Visto ser um contexto diferente do qual estava habituado, um dos meus objetivos passou, ainda, por criar rotinas de trabalho de forma a habituar-me à forma que o treinador principal pensava e operava o treino. Com isto, pretendo tornar-me mais autónomo e criativo, de forma a poder corresponder de forma positiva no processo de treino.

Nos dias de competição, eu e o treinador adjunto ficamos responsáveis pelo aquecimento dos jogadores. Além disso, fazia parte das minhas funções filmar os jogos e, posteriormente, apresentar alguns recortes de vídeo com o

propósito de resolver os problemas encontrados em cada jogo e assim melhorar o treino e, conseqüentemente, o jogo.

Geralmente, após o jogo, o treinador principal levava o ficheiro para casa com a gravação do jogo, de forma a poder observar primeiramente e de uma outra perspetiva como tinha sido o jogo. Posteriormente, ou no próprio dia ou no dia seguinte, o ficheiro era enviado para mim, com o propósito de ser analisado consoante o pretendido. Por norma, a análise baseava-se nos comportamentos tidos pelo coletivo nos diferentes momentos de jogo, com situações positivas e negativas. Em circunstâncias particulares era-me pedido que fizesse alguns cortes relativos à performance individual de certos jogadores, com o objetivo de serem mostrados aos jogadores em questão.

No entanto, os cortes efetuados do coletivo apenas eram mostrados ao treinador principal, de forma a poder auxiliá-lo no planeamento do treino, na medida em que lhe permitia compreender quais os aspetos que necessitavam de ser melhorados.

### **3.8 Operacionalização do padrão semanal**

Como foi referido anteriormente, a competição é bastante importante na operacionalização do processo de treino. Além disso, é através da competição que aferimos acerca da qualidade do jogar pretendido.

A competição é vista como o evento semanal de máxima exigência, onde os jogadores procuram resolver os problemas e constrangimentos impostos pelo jogo. Como tal, a planificação e a operacionalização da semana de treinos que advém é bastante importante, de forma a não sobrecarregar e prejudicar o desempenho dos jogadores e da equipa.

Irei, seguidamente, exemplificar como se efetuou parte da operacionalização do processo de treino no âmbito do presente estágio, através de um exemplo de um padrão semanal de trabalho.

## **Domingo**

Após o jogo, era habitual a equipa técnica debater acerca dos aspetos positivos e menos positivos em relação ao jogo. Geralmente, não era comunicada muita informação aos jogadores, de forma a não os sobrecarregar, uma vez que já o tinham feito com regularidade durante o jogo e emocionalmente/fisicamente estariam desgastados.

## **Segunda-Feira**

O treino de segunda-feira corresponde ao primeiro treino propriamente dito após a competição.

Por um lado, por ser melhor aceite pelos jogadores, já que estes preferiam a folga à Terça; por outro, porque logisticamente não era possível suceder-se dessa forma, já que o campo é partilhado pelos restantes escalões.

Como é natural, a fadiga central está bastante presente e, portanto, este treino passa muito por um regime de recuperação ativa.

No entanto, antes do início do treino, era habitual reunir com os jogadores no balneário, após estarem todos equipados, para discutir e interagir com os mesmos acerca do jogo anterior. Desta forma, os jogadores eram questionados relativamente à sua performance, tendo em conta a sua visão do jogo. Posteriormente, o treinador principal assumia novamente a voz de comando, dava a sua opinião fundamentada e seguíamos para o treino. Caso houvesse assuntos para falar individualmente, estes eram tratados no final do treino em questão. Inicialmente, recebíamos um relatório com informação sobre o nosso próximo adversário, mas como a disponibilidade das pessoas responsáveis por essa tarefa era bastante limitada, os relatórios deixaram de chegar e os que vinham não correspondiam na totalidade àquilo que era pretendido e requisitado pelo treinador.

No que concerne ao treino de segunda-feira, este iniciava-se de uma forma mais livre, no sentido em que eram concedido 5 minutos aos jogadores

para estarem à vontade com a bola, podendo ou não formar grupos. O objetivo aqui passou por permitir uma relação com bola constante num ambiente mais calmo e livre de restrições. Seguidamente, geralmente dividíamos o grupo de trabalho, em que os jogadores que não foram opção faziam um trabalho mais intenso e o mais próximo possível do contexto de jogo e de intensidade elevada. Os restantes faziam exercícios de recuperação ativa, como *footvolley* com diferentes condicionantes (variação do nº de toques, definição do último toque, jogo aéreo, etc.).

Por fim, realizávamos um torneio com três equipas, em contexto de competição, um jogo bastante intermitente, com pouca duração e direcionado para um determinado propósito (Figura 29).



apresentassem lesão eram seguidos pelo fisioterapeuta da equipa, que se encontrava em conexão constante com a equipa técnica. Desta forma, o planeamento do treino era, também, feito tendo em consideração esta relação com o departamento médico.

## Quarta-Feira

Este dia diz respeito ao terceiro dia após a competição. Embora alguns jogadores já possam estar recuperados, a equipa na sua totalidade ainda não se encontra em condições para realizar um esforço semelhante àquele desempenhado em jogo. Portanto, de forma a garantirmos total recuperação, é importante ter em atenção que o jogo de futebol é um desporto coletivo bastante complexo a todos os níveis e sendo a equipa vista como um todo devemos contemplar o preenchimento dos diferentes dias do padrão semanal pela chamada regra dos quatro dias (Tobar, 2018), ou seja, apenas “... *após um esforço de máxima exigência (...) a equipa só consegue estar em condições de realizar um outro esforço de máxima exigência, sem bulir, sem esforçar aquilo que é a fluidez funcional da equipa, quatro dias depois*” (Frade, 2013, p.117). Segundo Bangsbo (2002), as reservas de glicogénio muscular deplecionadas durante a competição ao terceiro dia ainda não estão completamente restabelecidas.

Este dia de treino era caracterizado pela utilização de espaços mais reduzidos, que promovem uma quantidade de interações entre contrações concêntricas e excêntricas bastante elevada. Os tempos de execução de cada exercício eram curtos, tendo em conta a elevada intensidade e participação de cada jogador no mesmo, transformando deste modo o treino num espaço mais descontínuo, por forma a permitir a recuperação entre séries e exercícios de todos os jogadores. Geralmente o treino iniciava-se com meínhos curtos, permitindo que o jogador que está no meio experiencie diferentes estímulos como travagens e mudanças de direção.

Na parte fundamental, era habitual abordarem-se princípios e subprincípios referentes às transições defensivas e ofensiva (pressing, contenção, cobertura, reação à perda, mudança de atitude e tomada de decisão aquando do ganho da bola), como é possível observar na unidade de treino em questão (Figura 30). Nesta unidade de treino, tendo em conta que a nossa equipa apresentava algumas dificuldades na ligação entre setores, mais concretamente em profundidade, realizou-se um exercício de 8x8 em espaço mais reduzido, dividindo o exercício em 3 setores. O objetivo aqui passou por conseguir fazer golo, mas através de uma ligação entre setores em profundidade, ou seja, através de jogo interior. Estavam colocados apoios à largura, mas só no setor intermédio, com o propósito de auxiliar na manutenção da posse, até os jogadores arranjam solução para ligar o jogo ao setor ofensivo. Após termos sucesso nesse aspeto, os alas e o MO podiam subir de setor, para obtermos superioridade no último terço e assim aumentarmos a probabilidade de fazermos golo.

Por fim, continuamos com o trabalho de setores, mas agora com a variável largura vs profundidade, com o objetivo de não incidirmos só no jogo interior, oferecendo assim, soluções à largura também.





maior número de interações, onde o número de jogadores envolvidos também aumenta. Além disso, são contemplados predominantemente os quatro momentos do nosso “jogar”, podendo ou não existirem alterações estratégicas consoante o próximo jogo.

Nesta unidade de treino (Figura 31), a duração dos exercícios era maior, uma vez que a participação individual de cada jogador seria mais pequena, o que transformava este treino num trabalho mais contínuo, dado que os tempos de recuperação entre séries e exercícios eram mais curtos. Neste dia, ainda que o espaço disponível para treino não fosse total, tentávamos, dentro dos possíveis, manter as dimensões formais de jogo. Caso não fosse possível, a dimensão dos exercícios era adaptada, procurando manter o treino o mais representativo e específico possível.

Em suma, este treino era caracterizado por exercícios que permitissem trabalhar de forma setorial, intersetorial e coletivas, sempre em conformidade com o modelo de jogo idealizado e mantendo o treino o mais representativo e específico possível. Geralmente o treino terminava com situação de jogo formal.




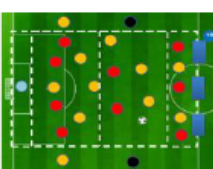
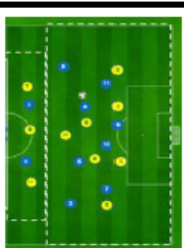


		ATLETAS						OBJETIVOS										
 	U 17	Gr	3	José "ZÉ" Oliveira	Le	3	RUI PACHECO	Ac	3	Tiago "TIGAS" Ribeiro	- ORGANIZAÇÃO OFENSIVA; - Organização Intersetorial / Coletiva; - TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA: - Reação à perda; - Fechar linhas; - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA; - Organização Setorial / Intersetorial;							
		Gr	3	JOÃO Machado	Mc	3	BRUNO Silva	Ac	LES	IGOR Gomes								
		Gr	3	DAVID Ferreira	Mc	2	Tiago BARBOSA	Ac	3	Paulo "PAULINHO" Silva								
		Id	3	Diogo PÁDUA	Mc	LES	Rafael MENDONÇA											
		Id	4	Tiago "TIAGUINHO" Silva	Mc	3	MATCHOI Djaló											
Data: 13 Dezembro 2018		Id	3	Tomás "ZINHO" Silva	Mc	3	Filipe "PIPO" Marques				<b>MATERIAL</b> BOLAS: 20 COLETES: 10/10/6/4 SINALIZADORES: + + CONES: 10							
Microciclo nº 23		Id	3	Gonçalo Souza "CENOURA"	Ad	3	NUNO Ferreira											
Unidade de Treino nº 89		Id	3	Guilherme Couto	Ad	4	Gonçalo VALE											
Local: Sintético		Id	3	RAFAEL Santos	Ad	4	Manuel "MANEL" Cerdeira											
Espaço: 1/2 Campo		Id	3	GONÇALO SANTOS	Of	3	GONÇALO Duarte											
Nº Jog Disp: 20		Id	3	RUI PINTO	Of	3	Gonçalo SEVILHA				NOTAS / OBS							
Nº Gr Disp: 3		Id	3		Of	3												
COMUNICAÇÃO ATLETAS				CONTROLO DO TREINO				NOTAS / OBS		PROX JOGO/TREINO								
- Falar com MENDONÇA (Rendimento último jogo); - Falar com MANEL (Ações de jogo interior);				COMPLEXIDADE: <u>Alta</u> ; DIM FÍSICA: <u>Resistência Específica</u> ; FRAGMENTAÇÃO: <u>Grandes Principípios</u> ; OBJETIVOS ATINGIDOS: + // +/- // -						6ª Feira, 14 Dez Treino às 20:15h Equipados às: 20:00h								
20:20h » Ativação Geral para o treino com Mobilização Articular (5' » ZÉ)																		
20:25h	<b>EXERCÍCIO DE PASSE</b> - 2 bolas em cada exercício; - Jogadores rodem no sentido circular 4' » ROTAÇÃO PARA A DIREITA / 4' » ROTAÇÃO PARA A ESQUERDA;				4 jogadores nas posições 1 e 4 3 jogadores nas posições 3 e 6 2 jogadores nas posições 2, 5 e 7													
	OBJETIVO	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA SETORIAL / INTERSETORIAL;						FEEDBACK / EQ TÉCNICA	MP - Orientação do Exercício; FJ - Equipa que ataca mini-baliza; JS - Equipa que ataca zona de finalização; VM - Gr;		20:35h							
		Gr=4x(4+2) / 3x(3+2+1) e/ 2 Gr em Apoiar Laterais; - máximo 2 toques; 1ª FASE: S6 1 Ofensivo pode Balizar; 2ª FASE: EQUIPA QUE ATACA MINIBALIZA; - Laterais podem subir e Mc podem balizar; EQUIPA QUE ATACA ZONA DE PONTUAÇÃO; - Alas Podem Balizar e Laterais podem subir;																
	OBJETIVO	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA INTERSETORIAL / COLETIVA; ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA INTERSETORIAL;						FEEDBACK / EQ TÉCNICA	MP - Observação 2 x 1; FJ - Equipa que ataca zona de recepção; JS - Equipa que ataca baliza de jogo VM - Gr;		20:55h							
		Gr=10x10 Gr + 10 1ª FASE » 3 da frente na zona; 2ª FASE » Ofensivo e Avançado na zona; - Pontuam na recepção de bola na zona;																
	OBJETIVO	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA/ DEFENSIVA COLETIVA						FEEDBACK / EQ TÉCNICA	MP - Orientação do Exercício; FJ - Equipa que ataca mini-baliza; JS - Equipa que ataca baliza de jogo VM - Gr;		21:15h							
		Gr=10x10 Gr=10 » Atacam mini-baliza, golio à frente da zona; 10 » Atacam baliza de jogo;																
	OBJETIVO	ORGANIZAÇÃO COLETIVA DE JOGO						FEEDBACK / EQ TÉCNICA	MP - Orientação do Exercício; FJ - 1 Equipa; JS - 1 Equipa; VM - Gr;		21:30h							
		GR + 10 x 10 + Gr - Situação de jogo Formal;																
										Continuem equipas do exercício anterior								

Figura 31 - Unidade de treino de 5ª Feira

## Sexta-Feira

Este treino (Figura 32) é o mais próximo que temos antes de voltarmos a competir novamente. Deste modo, torna-se importante ter em atenção o desgaste físico causado pelo treino anterior, bem como o estado emocional.

No que diz respeito ao objetivo fundamental desta unidade de treino, este caracterizava-se por uma grande descontinuidade, de forma a permitir a recuperação quase total entre séries e exercícios de todos os jogadores.

De um modo geral, o nosso treino incluía sempre na parte inicial do treino um exercício não-jogado que permitisse a velocidade nas ações desempenhadas. Além disso, a parte fundamental continha quase sempre um exercício de finalização em competição, com várias dinâmicas que obrigavam a uma velocidade mais específica, como a velocidade de decidir e de executar, também importantes num jogo.

Na parte final, as bolas paradas estavam sempre presentes, desde cantos com diferentes configurações, bem como livres das mais variadas zonas, passando ainda por executar penaltis. Este era o momento em que as pausas serviam para comunicar com os jogadores sobre questões relacionadas com o próximo jogo.



		ATLETAS				OBJETIVOS	
Gr	José "ZÉ" Oliveira	Le	RUI PACHECO	Ac	Tiago "TIGAS" Ribeiro	- ORGANIZAÇÃO OFENSIVA; - Organização Intersetorial / Coletiva; - TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA: - Reação à perda; - Fechar linhas; - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA; - Organização Setorial / Intersetorial;	
Gr	JOÃO Machado	Mc	BRUNO Silva	Ac	IGOR Gomes		
Gr	DAVID Ferreira	Mc	Tiago BARBOSA	Ac	Paulo "PAULINHO" Silva		
Id	Diogo PÁDUA	Mc	LES	Rafael MENDONÇA			
Id	Tiago "TIAGUINHO" Silva	Mc	MATCHOI Djálo				
Id	Tomás "ZINHO" Silva	Mc	Filipe "PIPO" Marques				
Unidade de Treino nº 90	Gonçalo Sousa "CENOURA"	Ad	NUNO Ferreira				
Local: Sintético	Guilherme Couto	Ae	Gonçalo VALE				
Espago: 1/2 Campo	RAFAEL Santos	Ad	Manuel "MANEL" Cerdaira				
Nº Jog Disp: 21	Gonçalo SANTOS	Of	GONÇALO Duarte				
Nº Gr Disp: 3	RUI PINTO	Of	Gonçalo SEVILHA				
COMUNICAÇÃO ATLETAS			CONTROLO DO TREINO			NOTAS / OBS	
- Falar com MENDONÇA (Rendimento último jogo);			COMPLEXIDADE: <u>Baixa</u> ; DIM FÍSICA: <u>Velocidade Específica</u> ; FRAGMENTAÇÃO: <u>Sub-Princípios/Sub-subprincípios</u> ; OBJETIVOS ATINGIDOS: + // +/- // -			PROX JOGO/TREINO  Domingo, 16/12 Palmeiras x PCPF 11h Campo da Ponte 9:30h Estádio	
20:20h » Ativação Geral para o treino com Mobilização Articular (3' » ZÉ)							
20:23h	Exercício de Velocidade de Reação;						
13'	1ª FASE » 2x Saída em Velocidade com drible para finalizar; 2ª FASE » 2x Saída em Velocidade em Condução;						
	OBJETIVO	Finalização			FEEDBACK / EQ TÉCNICA	MP - Orientação do Exercício; F1 - Equipe que ataca mini-baixas; J1 - Equipe que ataca Zona de finalização; VM - Gc;	20:35h
	DESCRIÇÃO	EXERCÍCIO DE FINALIZAÇÃO BOLA 1 » Tabulela para cruzamento em finalização; BOLA 2 » Movimento interior para remate; BOLA 3 » Situação de 2x1; BOLA 4 » MC para ala, recepção orientada para remate; BOLA 5 » Combinação em corredor lateral para cruzamento; BOLA 6 » Remate exterior do Médio					2x(2x4')
	OBJETIVO	ORGANIZAÇÃO COLETIVA DE JOGO			FEEDBACK / EQ TÉCNICA	MP - Observação 2ª fase; F1 - Equipe que ataca zona de recepção; J1 - Equipe que ataca bolas de jogo VM - Gc;	20:55h
	DESCRIÇÃO	Gr+10x10					2x (2x4'30")
	OBJETIVO	ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS / DEFENSIVOS			FEEDBACK / EQ TÉCNICA	MP - Orientação do Exercício; F1 - Equipe que ataca mini-baixas; J1 - Equipe que ataca bolas de jogo VM - Gc;	21:15h
	DESCRIÇÃO	Gr+10x10+GR					2x6'30"
	OBJETIVO				FEEDBACK / EQ TÉCNICA		
	DESCRIÇÃO						
	OBJETIVO				FEEDBACK / EQ TÉCNICA		
	DESCRIÇÃO						
	OBJETIVO				FEEDBACK / EQ TÉCNICA		
	DESCRIÇÃO						

Figura 32 - Unidade de treino de 6ª Feira

## **Sábado**

Este é o dia que antecede a competição. Como tal e tendo em conta novamente que o campo de treinos era partilhado com os restantes escalões da formação, neste dia não tínhamos treino, correspondendo, desta forma, a uma segunda folga. Por um lado, acaba por ser um ponto positivo, pois permite que os jogadores aproveitem o tempo disponível para descomprimirem mentalmente e manterem o foco para o dia da competição.

## **Domingo**

Dia destinado à avaliação máxima de todo o processo de treino. Aqui pretendemos que os jogadores ponham em prática aquilo que é pedido em cada um dos quatro momentos do jogo.

Acima de tudo, o objetivo foi sempre que os jogadores funcionassem como uma equipa, um coletivo capaz de resolver os problemas que o jogo impunha, sempre com uma capacidade de superação e garra mais fortes que o adversário, independentemente do nome.

### **3.9 Caracterização da competição**

#### **3.9.1 Campeonato Nacional de Sub17**

O Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17) estava dividido em 3 fases. A primeira fase era composta por 48 equipas divididas por 4 séries (A,B,C,D), de 12 clubes cada. Além disso, esta fase foi apenas disputada a uma volta.

No final desta primeira fase, as 4 melhores equipas de cada série qualificavam-se para uma segunda fase, também conhecida como fase de apuramento de campeão. Aqui, os 16 clubes são divididos em 2 séries de 8 clubes cada – série norte e série sul - e jogam entre si duas vezes e por pontos. Os 2 clubes melhor classificados de cada série, mais o 3º melhor classificado entre as séries da segunda fase são apurados para a terceira fase. Os 6 clubes apurados para a terceira fase jogam entre si duas vezes e por pontos, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Juniores.

Os restantes 32 Clubes que não ficaram apurados para a Segunda Fase – Apuramento Campeão, disputam a Segunda Fase – Manutenção e Descida, divididos novamente em 4 séries (A, B, C, D) de 8 clubes que jogam entre si duas vezes e por pontos. Nesta fase, os clubes transitam com a metade dos pontos obtidos na primeira fase da prova e mantêm-se nas mesmas séries.

Esta competição acabou por se mostrar bastante competitiva, já que a qualidade individual das equipas era bastante elevada, o que tornava os jogos intensos e desgastantes. No entanto, e tendo em conta esse aspeto, muitos dos jogos não se definiram através de pormenores individuais, mas sim através de um coletivo bastante coeso e focado naquilo que tinham de fazer. Previa-se, assim, que apenas as equipas mais regulares e consistentes, com um grupo forte, conseguiriam atingir o próximo patamar.

Ainda assim, foi uma competição bastante interessante, que permitiu que os jogadores mostrassem toda a sua qualidade e evoluíssem através da adaptação aos diferentes problemas criados ao longo da época. A competição é

a componente que dá sentido ao treino, devendo ser entendida como um meio e não um fim, “Não há evolução sem competição” (Marques, 2000).

### **3.10 Barreiras e estratégias de remediação**

. O processo de treino é algo que requer bastante planeamento. No entanto, ainda que haja que haja esse cuidado, este está em sempre evolução e necessita de ajustes constantes para que o treino se desenvolva com maior qualidade possível. Mesmo assim, é natural, dado o contexto em que estou inserido, que as barreiras e consequentes estratégias para as remediar estejam presentes.

Dado o número de escalões existentes, a primeira barreira associada ao processo de treino acabou por ser o espaço de treino disponível, que acabou por ser reduzido e, de certa forma, restringir algumas noções de jogo, nomeadamente na tomada de decisão. Como estratégia para solucionar o problema encontrado, tentamos, através de um *feedback* mais presente que os jogadores percebessem como e quando executar determinada ação.

Outro obstáculo encontrado surgiu do facto do grupo de trabalho nem sempre estar unido e “remar” em direção a um objetivo comum. Além disso, o excesso de expectativas criadas por eles, associadas a pressões externas acabou por permitir que houvesse conflitos dentro do grupo, o que prejudicou o trabalho em treino e consequente gestão daqueles que poderiam ou não ir a jogo. Ao longo da época desportiva, foram constantes as conversas individuais e em grupo relacionados com as frustrações, dúvidas e preocupações existentes no grupo, de forma a tentar amenizar e manter o grupo o mais coeso e direcionado possível. Ainda assim, algumas medidas mais drásticas tiveram de ser tomadas, incluindo dispensa de jogadores. Numa reflexão parcial, posso dizer que o ambiente melhorou imenso, inclusive o desempenho em treino e jogo, algo que a meu ver nos andava a prejudicar bastante.

Em termos de lesões, estas foram acontecendo com alguma regularidade, no entanto, nenhuma que compromettesse a longo prazo a continuidade dos



jogadores na época desportiva. Muitas destas deveram-se, para mim, ao cansaço existente. Também o facto de serem adolescentes, ainda que em grande parte responsáveis, torna-se complicado, em todos os momentos, controlar diversos fatores que possam comprometer a performance e aumentar os níveis de cansaço, como o controlo alimentar, as horas de sono, etc. De forma a tentar ultrapassar esta barreira, o clube possibilitou a ajuda externa de uma nutricionista, com o objetivo de re (educar) alguns hábitos, permitindo assim, manter certos fatores controlados, ainda que de uma forma relativa. Além disso, foram implementadas umas fichas de controlo individual, onde constavam fatores de avaliação subjetivos como a qualidade de sono da noite anterior, a perceção do esforço físico em treino e consequente recuperação, numa tentativa de os tornar mais autónomos e responsáveis em relação à prática desportiva.

### **3.11 Resultados do trabalho desenvolvido**

Neste tópico, o objetivo consiste em perceber se o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva foi positivo tanto a nível desportivo como pessoal.

O balanço geral é bastante positivo, ainda que tenham existido alguns contratempos, como já foi referido no tópico anterior.

Entre os aspetos positivos, salienta-se o facto de o contexto onde estava inserido ter permitido aprender com pessoas com mais experiência e com uma perspetiva do treino/jogo diferentes da minha, oferecendo-me, assim, a possibilidade de poder ser melhor e percecionar o treino com um olhar mais crítico.

Um outro aspeto relaciona-se com o facto de ser o ambiente mais próximo do alto rendimento em que estive até à atualidade, sendo, portanto, um privilégio poder trabalhar com muito maior seriedade e intensidade.

Ao nível da época propriamente dita, apesar de, em termos desportivos, não termos conseguido cumprir o primeiro objetivo, que correspondia à passagem à segunda fase, fomos capazes de terminar em primeiro lugar na fase de manutenção, tendo sido a melhor equipa de todas as séries. Posso dizer que

este sucesso se deveu à capacidade de trabalho demonstrado pelos jogadores em cada treino e em cada jogo. Penso que, o facto de não termos conseguido alcançar a fase de apuramento de campeão possibilitou, de certa forma, em termos anímicos, que a equipa se mantivesse ainda mais unida e com disponibilidade para mostrar que também mereciam ter estado no top quatro das equipas que se qualificaram.

No que ao processo de treino diz respeito, a meu ver, notou-se uma diferença enorme para o início da época. Por um lado, porque com o passar do tempo, as circunstâncias inerentes ao futebol permitiram que se criasse um espírito competitivo dentro do grupo que não existia inicialmente. Por outras palavras, existiram contratempos como, por exemplo, lesões desportivas, mudanças de atitude ou mesmo desleixo por parte de alguns jogadores, que à partida estariam mais predispostos a jogar com regularidade, obrigando-os a trabalhar cada vez mais no limite, gerando-se, assim, uma competitividade intra grupo, que permitiu, também, que a intensidade e qualidade do treino fosse maior. Por outro lado, o facto que tratarmos miúdos de dezassete anos com mais seriedade, visto estarem num patamar próximo do alto rendimento, fez com que estes sentissem que, de facto, tinham importância. Como tal, o nível de respeito, de compreensão e o sentido de compromisso entre ambas as partes permitiu que houvesse uma maior fluidez em todo o processo, já que os jogadores sabiam exatamente com o que contar da nossa parte.

Um outro ponto interessante a referir, assenta num assunto que considero bastante importante para que uma equipa tenha sucesso a todos os níveis: a forma como são transmitidas as ideias e, consequentemente, abraçadas pelos jogadores. Ser treinador é, também, ser um vendedor de ideias e sonhos. Deste modo, posso dizer que, inicialmente, este processo de cativar os jogadores para aquilo que queríamos não foi nada fácil. As suas convicções de que o individual é mais forte que o coletivo, aliado, as pressões existentes extra futebol, a pressão e ansiedade criadas por eles próprios, aliado a um ego elevado, enraizado nas suas personalidades e desenvolvido ao longo do percurso enquanto jogadores, criaram uma teia tão densa de perspetivas que, por vezes, tornou-se complicado mudar o “chip”.

No entanto, depois das medidas que foram tomadas em cima, bem como a nossa constante insistência, talvez a nossa perspicácia e com trabalho à mistura, foi possível que esse aspeto melhorasse, ainda que nunca como gostaríamos.

Um outro feito incrível deve-se ao facto de termos conseguido colocar um jogador na equipa principal do Paços de Ferreira. É de realçar que é um feito que nos orgulha bastante, não só pelo facto de ele ainda ser sub-17, mas porque sabemos que o alcance deste patamar se deveu ao trabalho diário da nossa parte e à capacidade de superação e vontade em ser melhor por parte do jogador.

Por fim, este feito tornou-se ainda mais gratificante, quando esse mesmo jogador é chamado à Seleção Nacional de Sub-17 e tornou-se no jogador mais jovem de sempre a estreiar-se na Primeira Liga.

A nível de jogo, principalmente nos princípios associados à organização e transição defensivas, os jogadores passaram a posicionar-se melhor, melhores com a ocupação de espaço, bem como em relação à tomada de decisão. Os jogadores mostravam-se mais focados nos objetivos coletivos que no aspeto individual, algo que inicialmente era bastante complicado de obter.

Desta forma, acredito que o trabalho realizado revelou-se positivo e enriquecedor, tendo despertado em mim uma vontade ainda maior de continuar a lutar por ser melhor profissional.



## **Capítulo IV – Desenvolvimento Profissional**

---





## **IV - Desenvolvimento profissional**

O estágio é uma ferramenta que permite ao treinador, seja ele principal ou adjunto, adquirir um conjunto de capacidades e experiências que dificilmente seriam alcançados fora do terreno.

Desta forma, posso dizer que não me arrependo de ter seguido este caminho. Por um lado, porque adoro o que faço; por outro, porque o conhecimento nunca ocupou demasiado espaço. Desta forma, sei que tomei a decisão correta, pois o saldo final é positivo face às expectativas iniciais.

Ser treinador estagiário não é fácil. Trata-se de um período de tempo em que estamos numa fase inicial do nosso desenvolvimento enquanto treinadores e, como tal, é natural que as coisas nem sempre corram como esperamos.

O meu percurso enquanto treinador incluiu sempre contacto com escalões inferiores em comparação com o escalão atual, isto é, apesar do contexto ser de formação, a adaptação e a forma de trabalhar e de interagir com o grupo é completamente diferente. E foi esse confronto com realidades distintas que me obrigou a ver mais além, a pensar de forma mais crítica em relação a assuntos que até ao momento me eram indiferentes. Observar e perceber o modo como o treinador principal liderava o processo de treino e a própria equipa técnica tornou-se algo transversal ao longo da época. Por um lado, por considerar crucial a forma como gerimos o nosso trabalho em função dos outros; por outro, pela mera curiosidade de entender, face ao contexto em qua estava, como o treinador se adapta a todas as condicionantes que possam surgir ao longo do treino.

Considero que, na fase inicial e de adaptação ao grupo de trabalho, bem como toda a estrutura diretiva, foi de importância fulcral, permitindo-me conhecer e criar um ambiente de proximidade, com a maioria dos elementos, pois acredito que a fácil integração do individuo depende da sua predisposição e saber estar.

A relação do treinador com os responsáveis do clube é muito importante. Trata-se de uma relação que exige ao treinador uma grande capacidade de integração e adaptação positiva (Ancelotti & Ciashini, 2013)

Consequentemente, criando-se uma boa relação, a comunicação acaba por se tornar mais fluída, sem rodeios e sempre com sinceridade. Foi uma fase de “ambientação” que decorreu repleta de dúvidas e receios, algo que considero normal, quando chegamos a um local novo.

Procurei desde o início uma maior aproximação com os jogadores, pois uma das tarefas mais importantes, quando se lida com jovens é desenvolver o gosto pela modalidade e pelo treino, nunca deixando escapar oportunidades que ajudem a desenvolver o gosto pelo jogo. Essa atitude ajuda-os a serem mais empenhados, a estarem mais concentrados e motivados, suportando melhor os inconvenientes do treino. Ser treinador não é *“apenas treinar bem, decidir e ganhar. É muito mais: temos que nos ocupar da gestão dos egos, das emoções; tudo isto torna agora o nosso trabalho muito mais complexo, muito bonito, mas também muito difícil.”* (S.D., citado por Urbea & García de Oro, 2012: 34).

Nesse sentido, tentei sempre inteirar-me dos objetivos do treino e participava, em alternância com o treinador adjunto, na preparação/ organização do material necessário para o mesmo (monitorizar e controlar os materiais utilizados no treino. Tudo se tornou mais acessível, pelo que a minha área de participação e intervenção, apesar de nunca ser muito acutilante, passou a ser mais aceite. A minha ligação direta ao processo de treino deixou de se restringir apenas à observação, passando a participar de modo ativo, na instrução da parte inicial e/ou final de algumas sessões, como por exemplo, a ativação funcional (aquecimento) e/ou fase final do treino, como responsável por um dos grupos de trabalho.

O meu trajeto foi marcado por momentos de muita aprendizagem e, apesar de a minha liberdade ser limitada em termos do que é a operacionalização do treino, sinto que as pessoas com as quais trabalhei diariamente confiaram em mim e na minha opinião para a tomada de decisões. E, de facto, ainda que estivesse condicionado por um lado, sinto-me feliz por ter contribuído para a minha evolução, já que fui obrigado a pensar de forma crítica todos os dias, aprendendo igualmente com o que os restantes elementos me transmitiam.



Com o passar do tempo, comecei a ser mais autónomo, tornei-me mais confiante e comecei a participar e a intervir mais nas sessões, corrigindo os jogadores, motivando-os com *feedbacks* positivos, quando assim o considerasse conveniente e pertinente. Também o facto de quase todos os exercícios de treino se encontrarem sob um plano de classificações e definição de equipas vencedoras e de vencidas traduzia-se numa maior capacidade competitiva. Esta era frequentemente estimulada de modo permanente e das mais variadas formas, desde a atribuição de punições à(s) equipa(s) perdedora(s) até à elaboração de exercícios com diversas possibilidades de pontuação inerentes, obrigando, assim, a um foco superior nos exercícios, quer da parte dos jogadores, que não querem perder, quer por parte dos treinadores, responsáveis pela contagem dos pontos.

Na minha opinião, se por um lado, a intensidade era, de facto, notória, por outro, existiam situações, de certa forma aborrecidas, uma vez que os objetivos principais, que deveriam passar por criar situações de maior intensidade e competição, em função daquilo que era pretendido nos exercícios, acabavam por, em certas situações, serem postos de parte, em detrimento de se obter vantagem na classificação final, a qualquer custo. Com isto, acredito que deste modo, o compromisso e competitividade foram aumentados no próprio treino, ainda que, na minha perspetiva, devesse existir uma maior seletividade em relação aos exercícios a aplicar o sistema de pontuação. Desse modo, a combinação de um *feedback* no *timing* certo, juntamente com uma definição mais concreta do sistema de pontuação seriam, a meu ver, mais benéficos no aumento da intensidade e foco para o treino.

Notei, também, algo bastante interessante e positivo em relação ao treinador principal, que se remete para a explicação dos exercícios e a intervenção no decorrer dos mesmos. Neste contexto, entendi que o treinador tem de ser o mais concreto e objetivo possível nas diretrizes das situações de aprendizagem. Isto porque a configuração do exercício vai permitir que os jogadores “falem” uma linguagem comum e interajam. Num mundo do futebol considerado, por muitos, repetitivo e mecanizado, torna-se importante criar condições para que se promova e estimule a participação criativa dos jogadores, para que sejam capazes de decidir e solucionar os problemas do jogo da forma

mais rápida e eficaz. Como tal, o excesso de redundância deve ser evitado, tonando a explicação mais sucinta e transmissível possível.

Sendo assim, acredito que a minha evolução se deve muito ao facto de poder assistir diariamente à forma de trabalhar de pessoas com excelente pensamento crítico e conhecimento do treino/jogo bastante proveitoso. Assim, posso dizer, que sou um treinador mais completo e mais competente do que era inicialmente. Acredito que esta experiência não acrescentou o domínio teórico e concetual que esperava, mas contribuiu de forma positiva para o meu desenvolvimento e desmistificação de algumas crenças do mundo do futebol.

Acima de tudo, sinto que me foi dada a oportunidade para estar presente no terreno de jogo, num contexto diferente e mais complexo do qual estava habituado, com o propósito de ajudar a desenvolver um projeto para uma equipa de futebol. Entre vários fatores, destaco a minha vontade em querer aprender mais, a minha perseverança e força de vontade, mas acima de tudo, o espírito de sacrifício e capacidade de ultrapassar os percalços que foram aparecendo e, certamente, continuarão a aparecer durante esta minha jornada enquanto treinador de futebol.

No que diz respeito à análise e observação de jogo do adversário, acredito que as informações resultantes desta prática só oferecem as devidas vantagens quando incorporadas e desenvolvidas em concordância com a operacionalização da prática. Nesse sentido, sinto que este aspeto foi posto um pouco de parte ao longo desta jornada, não lhe sendo atribuída a importância merecida, no sentido em que, para mim, acabaria por ser algo bastante vantajoso para qualquer equipa técnica e mais ainda, se for partilhada com os jogadores. Numa visão um pouco mais especulativa, talvez a pouca comunicação existente entre o departamento de scouting, bem como a diferente forma do treinador perspetivar o jogo de futebol tenha, inevitavelmente, condicionado a apresentação de relatórios de análise ao mesmo, uma vez que a exposição dos conteúdos nem sempre correspondiam àquilo que era requerido.

O mesmo acontece com a observação e análise de jogo da própria equipa. Com esta experiência, ainda que pouco desenvolvida, passei a compreender que o processo de análise tem de corresponder com precisão àquilo que o

treinador mais valoriza. Ainda que, religiosamente, fornecesse ao treinador os cortes de vídeo relativos aos jogos realizados pela nossa equipa, posso confessar que esperava que fosse uma área mais explorada, onde seriam feitos relatórios elaborados e com informações pertinentes que pudessem ser partilhadas e discutidas com os jogadores, em prol do desenvolvimento da equipa. Apesar de tudo, considero que foi um marco importante para a minha evolução, pois apesar de não ter desempenhado uma tarefa tão elaborada como a que perspetivei, permitiu-me compreender que a mesma deve ser realizada consoante a valorização dada pelo treinador.

No fim desta etapa, e ciente de todas as experiências vividas, entendo que não é fácil quantificar o estado da minha evolução enquanto treinador. Primeiramente, por não existir verdadeiramente um termo de comparação, pois como já foi referido, este foi o meu primeiro ano num escalão de sub-17. Seguidamente, após ter contactado com esta realidade, compreendo que o domínio de conhecimento relativamente às diversas áreas que constituem o mundo do futebol é, de facto, importante na preparação dos jogadores para competir.

Além disso, um treinador desprovido de crenças, ideias e visão própria do treino e do jogo acaba facilmente por se tornar um treinador inseguro, sem sentido crítico, transmitindo todas as suas sensações para o grupo de trabalho. Este é um ponto que considero ser bastante importante. O futebol não é só feito de momentos bons, só de sucesso. Os problemas de balneário, as pressões externas para x ou y jogar, os resultados menos positivos, a falta de confiança por parte da direção nas competências do treinador são tudo fatores que levam à “destruição” de um treinador e, conseqüentemente, de uma equipa.

Por fim, este ano foi marcado por diversos momentos de insegurança, de dúvida constante em relação ao trabalho que estava a ser desenvolvido. No entanto, a capacidade de comunicação, a perseverança e a união, permitiram sempre ver além da escuridão que a equipa atravessou em alguns momentos.

No fim de tudo, olho agora para trás com um sorriso no rosto e, ainda que com alguns contratempos, levo comigo todo o conhecimento, experiência e ambição para poder ser melhor profissional.



## Capítulo V – Considerações Finais

---





## **V - Considerações finais**

As tarefas que desempenhei enquanto treinador adjunto proporcionaram-me vários momentos de aprendizagem, bem como aplicação dos mesmos na prática.

Se por um lado as minhas funções enquanto observador e posterior analista do jogo se revelaram pouco evolutivas, devido à pouca atenção dada pela nossa equipa técnica a essa parte, por outro, no que a planificação e operacionalização do processo de treino diz respeito, considero que, com o passar do tempo, consegui, em função do que ia experienciando no terreno, melhorar a minha capacidade de intervenção, tonando-me uma pessoa mais pró-ativa e preparada para ajudar, da forma que me fosse permitida, na melhoria da performance do coletivo bem como os próprios jogadores, seja em que circunstância fosse.

De facto, penso que a minha ligação com os jogadores permitiu-me estar mais ligados ao lado emocional e pessoal deles, servindo, por vezes, como ouvinte dos problemas deles. Cada jogador é único, sendo que a sua singularidade estende-se desde a forma como treina e joga até seu ao relacionamento social. Não nos podemos esquecer que do outro lado estão seres humanos com diferentes motivações, de crenças formadas e condicionadas pelas vivências diárias.

No meu ponto de vista, foi um fator determinante, pois, para além de lhes mostrar que um treinador é mais do que colocar onze jogadores em campo, transmiti-lhes confiança e disponibilidade da minha parte, promovendo, assim, uma comunicação e ligação forte com os mesmos.

A avaliação e caracterização individual dos jogadores é um aspeto fundamental em qualquer contexto, seja ele de futebol de formação ou profissional. Desta forma, se conhecermos o mais minuciosamente os jogadores com quem trabalhamos, a meu ver, constitui-se como uma mais-valia para o processo de treino, na medida em que torna-se mais acessível encontrar soluções para as debilidades deles e, por conseguinte, soluções para os problemas da equipa.

No que concerne ao estágio profissional, considero ter sido importante por me colocar em constante desafio, por me trazer dúvidas, reflexões e partilhas, que contribuíram, acima de tudo, para conhecer e respeitar ideias e formas diferentes de ver o mundo do futebol.

Com isto, procuro aprender mais e refletir acerca das premissas que conduzem ao sucesso, tanto do processo de treino como a nível pessoal.

Por fim, é importante referir que, com o avançar dos tempos, também a evolução e complexidade do futebol e dos treinadores aumenta, dada a panóplia de funções que este apresenta. Como tal, é essencial ter um grupo de trabalho sólido, com ideias diferentes, para que todos se complementem, sem retirar a harmonia das diversas perspetivas existentes.



## **5.1 Perspetivas futuras**

No que concerne às minhas perspetivas para o futuro, do ponto de vista desportivo, espero continuar a trabalhar no mundo do futebol, se possível num patamar idêntico, isto é, o mais próximo possível do patamar do alto rendimento.

Ainda que me encontre numa posição de treinador adjunto e, de momento, estar bastante agradado com o meu trabalho, espero poder, um dia, abraçar um projeto como treinador principal e, assim, desempenhar um leque de funções mais preponderantes no processo de treino e com isso perspetivar uma visão diferente, mais complexa e direcionada para aspetos que, enquanto treinador adjunto não desenvolvo.

Se tal não se proporcionar, o meu objetivo passa por continuar a investir na minha formação, no que diz respeito ao futebol, bem como em áreas adjacentes. Com isto, procuro alcançar uma componente teórica mais enriquecedora e sólida, com o intuito de ser um melhor profissional e conseguir pôr em prática e desenvolver as minhas valências enquanto treinador.

Com esta pequena viagem, sigo, assim, de braços abertos, com sentido de dever cumprido, mantendo, desde logo, em mente, que o caminho a percorrer é longo e cheio de aventuras, tanto positivas, como negativas.



## **Capítulo VI – Referências Bibliográficas**

---





## VI - Referências bibliográficas

- Araújo, D. (2004). A insustentável relação entre talentos e peritos: talento epigenético e desempenho emergente. *Treino Desportivo*, 6, 46-58.
- Araújo, D. (2005). A ação tática no desporto: uma perspetiva geral. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão - a ação tática no desporto* (pp. 21-33). Lisboa: Visão e Contextos.
- Azevedo, J. P. (2011). *Por dentro da Tática: A construção de uma forma de jogar específica*. S. Pedro de Estoril: Prime Books.
- Bangsbo, J. (2002). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Tradução Josep Padró Umbert. 3 ed. Editorila Paidotribo.
- Barbosa, A. (2014). *Os Jogos Por Trás Do Jogo*: Prime Books.
- Barreto, H. (1998). Competências do treinador desportivo. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho, J. Vieira. *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: F.M.H. Edições.
- Bennis, W. (2004): Warren Bennis, o optimista da Liderança. In Des Dearlove, Jorge Nascimento Rodrigues, Stuart Crainer & Tom Brown (Orgs.), *Mestres da Gestão – 42 Gurus do Management em Directo*. Suplemento do DIÁRIO ECONÓMICO n.3411, 30 de Junho de 2004. Ed. S.T & S.F. – Sociedade de Publicações, Lda.
- Billick, B. & Peterson, J. (2001): *Competitive Leadership – Twelve Principles for Success*. Triumph Books. Chicago
- Birkinshaw, J. & Crainer, S. (2005). *Liderança ao Estilo de Sven-Goran Eriksson*. Ed. Monitor – Projectos e Edições, Lda. Lisboa
- Brunswick E (1956). *Perception and the representative design of psychology experiments*. 2nd ed. California: Berkeley, CA.
- Castelo, J. (2014) Futebol. Métodos específicos de treino.
- Costa, S. (2004) Abordagem sócio-antropológica do futebol em Portugal, país de futebol. In: *Futebol de muitas cores e sabores – Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*, 1ª Edição, Universidade do Porto.
- Cushion, C., Armour, K., & Jones, R. (2003). *Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. Quest*, 55, 215-230.
- Davids, K., Button, C. & Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition. A constraints-led approach. Champaign: Human Kinetics.

- Duarte, D. (2009). *O Treinador de Sucesso no Futebol - Uma perspetiva de treinadores e jogadores de elite do futebol português*. Porto: D. Duarte. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2005). Entrevista In Dias, F. (2005). *“De Principiante a Experto ou... Simplesmente Experto? Conseguirá a Prática Deliberada explicar a Expertise no Futebol? A perspectiva do Professor Vítor Frade”*. Trabalho Monográfico realizado na disciplina de Seminário, Opção de Futebol, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto
- Frade, V. (2006). Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada I, Opção de Futebol. FCDEF-UP. Porto. Não Publicado.
- Frade, V. (2010). Entrevista. In. Moura, Fábio Alberto Ramos. *O Período Preparatório como espaço privilegiado para a “plantação” do nosso “jogar”, de forma a podermos cultivá-lo e enraizá-lo... Dentro da lógica da Periodização Tática!* Dissertação de Licenciatura apresentada ao Instituto Superior da Maia, Portugal.
- Frade, V. (2013). Entrevista. In. Tamarit, Xavier. *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Editorial MBF. Espanha.
- Frade, V. (2013). Entrevista. In. TOBAR, Julian Bertasso. *Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. Monografia apresentada à Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil.
- Frade, V. (2014). Morfociclo, o que é? Comunicação feita no Colóquio sobre o Desporto, Mealhada. Portugal.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino de Futebol. *Revista de Educação Física e Desporto*, 7 (42), 196-200.
- Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Ed.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos FCDEF-UP, pp. 63-82.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1998). *Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador*. Horizonte, XIV(83), 7-14.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino no Futebol. *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*. 7(42):196-200.

- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco. Nas oficinas do Futebol*. In Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras
- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco. Nas oficinas do Futebol*.
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 313- 326). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan
- Garganta, J. (2009). *Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos*. In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.), *Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo*. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento. Universidad de A Coruña [em CD-ROM].
- Garganta, J. (2011). Em defesa da relevância do treino e da competição na construção do talento para jogar Futebol. *Treino Científico*, 5, 2-3.
- Garganta, J. (2014). *Modelo*. In Barbosa, A. (Ed). *Os jogos por trás do jogo: (pp.86- 91)*. PrimeBooks.
- Garganta, J. (2015). Para onde olhar para ver o jogo de futebol por dentro. In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol: Compilação dos melhores textos das grandes referências do futebol nacional* (pp. 150-155). *Treino Científico*.
- Garganta, J (2018). Texto exclusivo de Júlio Garganta para a *revista oficial da FPF* Consult. 4 Jan 2018, disponível em:  
<https://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/14372>
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O ensino do Futebol*. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos colectivos (3ª ed., pp. 11 - 26)*. 103 Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Colectivos - Faculdade de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. Porto: Editora FADEUP.
- Gomes, M. (2013) Entrevista. In. TOBAR, Julian Bertasso. *Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. Monografia apresentada à Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil.
- Goodall, S., Thomas, K., Harper, L. D., Hunter, R., Parker, P., Stevenson, E., Howatson, G. (2017). *The assessment of neuromuscular fatigue during*

120 min of simulated soccer exercise. *Eur J Appl Physiol*, 117 (4), 687-697.

- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2013). *A influência do treino técnico sobre o “pé não-preferido” na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de Futebol*. Porto: J. Guilherme. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Guilherme, J., Garganta, J., Graça, A., Seabra A. (2014). *Influence of nonpreferred foot technical training in reducing lower limbs functional asymmetry among young football players*. *Journal of Sports Sciences*, submetido para publicação.
- Houllier, G. & Crevoisier, J. (1993): *Entraîneur – Competence et Passion – Les détails que font gagner*. Ed. Canal+ Editions, Paris.
- Hughes, M. (2005). Notational Analysis. In T. Reilly & M. Williams (Eds.), *Soccer and Science* (2 ed., pp. 245-264). New York: Routledge.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar. O bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado Editora. Portugal.
- Marques, A. (Ed.). (1999). *Crianças e Adolescentes atletas: entre as escolas e os centros de treino... entre os centros de treino e a escola!* In Seminário Internacional – *Treino de Jovens*, 17-30. Lisboa.
- Marques, A (2000). Desporto e Futuro. O futuro do desporto. In J. Garganta Ed, *Horizontes e Orbitas no treino de jogos desportivos (pp.7-20)* CEJD.FCDEF-UP. Porto.
- McRae, D. Entrevista de Yurgen Klopp. *The Guardian* Consult. 16/03/2019, disponível em:  
<https://www.theguardian.com/football/2018/apr/23/jurgen-klopp-liverpool-champions-league-roma-mo-salah-brexit>
- Mesquita, I, Isidro S, Rosado A (2010). *Portuguese coaches' perceptions of and preferences for knowledge sources related to their professional background*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(3), 480-489. 11. Mesquita.
- Mesquita, Isabel & Ribeiro, Joana & Santos, Sofia & Morgan, Kevin. (2014). *Coach Learning and Coach Education: Portuguese Expert Coaches' Perspective*. *The Sport Psychologist*. 28. 124-136.(Bentley, Ramanathan, Arnold, Wang, & Abboud, 2011).



- Ribeiro Mesquita, I. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. In Ribeiro Mesquita, I., Tavares, F., Neves, J., & Pereira, C., 6º Congresso Internacional de Jogos Desportivos: Desafios da excelência nos jogos desportivos coletivos: da investigação à prática: Livro de resumos / abstracts. (pp. 105-105). Editora FADEUP
- Miranda, J. (2009). *Organização estrutural: ponto de partida ou um meio para atingir um fim (o modelo de jogo)?* Porto: J. Miranda. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Morin, E. (2007). *Introdução ao pensamento complexo*. Porto Alegre: Sulina – 3ª edição.
- Motta, F. C. P. (1971). A teoria geral dos sistemas na teoria das organizações. *Revista de Administração de Empresas*, 11, 17-33.
- Murad, M. (2007). Futebol- Para além do lado económico e profissional. In J. O. Bento & J. M. Constantino (Eds.), *Em Defesa do Desporto- Mutações e Valores em Conflito* (pp. 245-268). Coimbra: Almedina Edições.
- Neves, L. (2009). *Sociedades Anónimas Desportivas e Mercado de Capitais: Análise de Uma Década*. Lisboa: L. Neves. Dissertação de Mestrado em Contabilidade e Auditoria apresentada à Universidade Aberta / ISCAL.
- Pacheco, R (2001). *O ensino do futebol. Futebol de 7- Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Grafiasa.
- Pacheco, R. (2015). *Representatividade do exercício de treino e aprendizagem tática em futebol estudo de caso realizado na associação juvenil escola de futebol Hernâni Gonçalves*. Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, no âmbito do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens.
- Pinto, J. (1991). Profissionais de educação física versus treinadores de futebol. *Revista Horizonte*, VII (44), pp.77-78.
- Poppendieck, W, Faude O, Wegmann M, Meyer T. Cooling and performance recovery of trained athletes: a meta-analytical review. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2013;8(3):227–242.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Rebelo, C. (2015). *O jogo como reflexo do processo de treino*. Porto: C. Rebelo. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Rosado, A. & Mesquita, I. (2007). *A Formação para ser Treinador*. 1º Congresso Internacional de Jogo Desportivos. In Actas do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Olhares e contextos da performance: da iniciação ao rendimento.
- Rosado, A. & Mesquita, A. (2008). A formação para ser treinador. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Santos, G. (2017). *Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção de grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens*. (Mestre), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Salgado, T. (2009). *Defender para atacar... Estudo sobre a preparação da ação ofensiva no Campeonato Nacional de Juniores da Primeira Divisão*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Santos, S.; Mesquita, I.; Graça, A.; Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 62-70.
- Silva, G.G. (2016). *A influência no processo de treino da tríade: Treino, Jogo e Adversário*. Porto: G. Silva. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Lisboa: MCSports.
- Silva, P. (2014). *Shaping Tactical Behaviours in Football: An Ecological Dynamics Approach*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Soares, J. (2010). *A formação de treinadores desportivos em Portugal, a partir das representações de treinadores experts*. Porto: Soares, J. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, com especialização em Desporto para Crianças e Jovens.
- Tobar, J.B. (2018). *Periodização Tática: Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol* (Coelho, C.R.P, trad.) PrimeBooks.
- Urbea, J.; García de Oro, G. (2012) *ÊXITO – As 11 chaves da motivação, do sucesso e da liderança vista a partir dos melhores treinadores do Mundo*. Estoril: PrimeBooks.

- Valdano, J. (2016). *Fútbol: El Juego Infinito*. Barcelona: Conecta.
- Vasco, P. (2012). *MOURINHO*. Estoril: PrimeBooks.
- Villahizán, J. (2000). *Como Alcançar o Êxito*. Editorial Estampa, Lisboa.
- Weller, G. (2013). Youth Sport Coaching Efficacy: Coach Education Level as a Predictor of Coaching Efficacy (Masters Thesis). University of NebraskaLincoln, Lincoln.